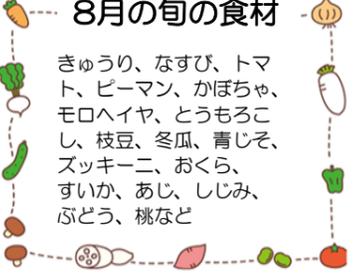


# 8月の献立表

令和3年7月30日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	ごはん ゴーヤチャンプルー かぼちゃ煮 冬瓜のスープ バナナ	そうめん とうもろこしと ひじきのかき揚げ 鶏肉のパプリカ炒め ミニトマト	ごはん 魚の塩麹焼き 糸うりの酢の物 かぼちゃの マヨネーズ和え 切干大根のみそ汁	ごはん ミンチとトマトの 重ね蒸し 梅おかか和え あおさのみそ汁 すいか	はと麦ごはん ししゃものごま焼き なすとピーマン炒め 豆腐のカプレーゼ風 ぎゃべつのみそ汁	
午前おやつ	おかずいりこ	牛乳 バナナ	牛乳 干し芋	牛乳 ビスケット	牛乳 人参スティック	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ヨーグルトスコーン	牛乳 おかかチャーハン	牛乳 じゃがいもピザ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 チーズクッキー	午後おやつ
食事メニュー	<b>9</b> <b>振替休日</b> 	<b>10</b> もちもちパン ポークビーンズ 塩昆布和え かき玉スープ ぶどう	<b>11</b> ごはん 五目卵焼き 納豆スパゲティサラダ きゅうりスティック えのきのみそ汁	<b>12</b> ★なののはな組 リクエストメニュー 手作りふりかけごはん 鶏のから揚げ コロコロサラダ けんちん汁 梨	<b>13</b> <b>保育協力日</b>	<b>14</b> <b>保育協力日</b>
午前おやつ		牛乳 コーンフレーク	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 クッキー		
午後おやつ		牛乳 しょうがおにぎり	牛乳 トマトドーナツ	牛乳 豆乳抹茶ゼリー		
食事メニュー	<b>16</b> <b>保育協力日</b>	<b>17</b> ごはん 魚の梅煮 ピーマンのじゃこ炒め 人参のたらこ和え 小松菜のみそ汁	<b>18</b> ごはん 炒り豆腐 なすとごま味噌煮 とろろ昆布のすまし汁 バナナ	<b>19</b> ごはん あじの五色揚げ 切干大根サラダ ミニトマト 冬瓜となすのみそ汁	<b>20</b> ★お誕生会メニュー 牛ごぼうごはん まんまるしゅうまい 元気サラダ わかめスープ ぶどう	<b>21</b> 
午前おやつ		牛乳 野菜チップス	牛乳 きゅうりスティック	牛乳 かりんとう	牛乳 クラッカー	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 ジンジャーラスク	牛乳 みかんヨーグルトゼリー	牛乳 トマトの 炊込みおにぎり	牛乳 パースデーケーキ	午後おやつ
食事メニュー	<b>23</b> ごはん マーボー茄子 人参サラダ 高野豆腐煮 オクラのみそ汁	<b>24</b> ごはん 揚げ鶏の中華マリネ あらめの炒め煮 トマト じゃがいものみそ汁	<b>25</b> 納豆ご飯 魚の煮付け おからサラダ かぼちゃのみそ汁 梨	<b>26</b> 十六穀米ごはん 厚揚げの中華煮 アスパラサラダ 金時豆煮 しじみ汁	<b>27</b> ごはん 牛肉のスタミナ炒め じゃがいもの甘煮 モロヘイヤのみそ汁 すいか	<b>28</b> 
午前おやつ	牛乳 ブルー	牛乳 かぼちゃのチーズ和え	牛乳 じゃこ煮	牛乳 青のりポテト	牛乳 チーズ	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 マーラーカオ	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 とうもろこしおにぎり	牛乳 ツナロールパン	牛乳 トマトプリッツ	午後おやつ
食事メニュー	<b>30</b> ふわふわ丼 かぼちゃサラダ きゅうりの 塩昆布和え 梨	<b>31</b> ごはん 魚のトマトチーズ焼き レモン醤油和え じゃがいもの マヨネーズ和え 春雨スープ	<b>8月の旬の食材</b>  きゅうり、なすび、トマト、ピーマン、かぼちゃ、モロヘイヤ、とうもろこし、枝豆、冬瓜、青じそ、ズッキーニ、おくら、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など			
午前おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 ポーロ				
午後おやつ	牛乳 野菜スティック	牛乳 フルーツヨーグルト				

## 夏野菜カレー作り (5歳児クラス)



前日に野菜の収穫もしたよ!




おいしくできたよ!

## とびうおをみたよ!



7月にとびうおハンバーグをしました。島根県の魚「とびうお」を子どもたちに見てほしくて魚屋さんに持って来てもらいました。給食の前に各クラスに行き、背びれを広げてとびうおの飛んでいる様子を話しました。みんな、興味津々で聞いていてお皿もピカリン



## とうもろこしの皮むき (2歳児クラス)



とうもろこしができたよ!



～8月のおやくそく～  
冷たいものを食べすぎないようにしましょう

暑い日が続くと、大人も子どもどうしても冷たいおやつに手が伸びがちです。しかし、暑いからと冷たいものばかりだ食べたり飲んだりしていると胃の働きが弱まり、食欲低下や体力低下につながります。成長期の子どもさんにとってのおやつをの質や量をよく考えながら、親子一緒におやつを楽しんでくださいね。



7月7日はセタメニューでした。肉巻きにしたおからは苦手な子も「おほしさまー☆」と言って食べてくれました。

裏に続きます

## 冷たいおやつの食べすぎに 注意しましょう

暑い夏は、冷たいおやつを食べたくなりますが、食べすぎるとどうなるのでしょうか。



### 冷たいおやつを食べすぎると



腹痛や下痢の原因になる

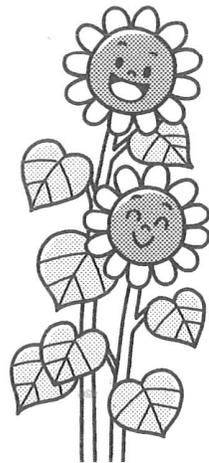
食事に対する食欲の低下



体を冷やしすぎてしまうと、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の動きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、腹痛や下痢などを引き起こします。



冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を多量にとると、血糖が高く維持されて空腹を感じにくくなります。糖質に偏った栄養バランスのくずれた食事をしていると、夏ばての原因になります。



### 夏のすごし方のポイント

- ①冷たいおやつを食べすぎないようにしましょう。
- ②水やお茶などの糖分の少ない水分を多く摂取しましょう。
- ③夜に冷房でおなかが冷えないように、布団かタオルケットを必ずかけましょう。
- ④栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ⑤朝ごはんを食べましょう。
- ⑥夜ふかしをせず、早寝早起きを心がけましょう。
- ⑦適度な運動をして腸の動きを促しましょう。

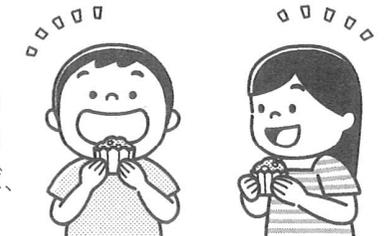


## 知っておきたい！ おやつのこと

幼児は、消化器官の機能が未熟で、胃の容量が少ないため、3回の食事だけでは、必要なエネルギーや栄養素を満たすことができません。そのため、間食（おやつ）は、食事の一部として考える必要があります。

### ①間食（おやつ）の適量は？

運動量や体格の個人差もありますが、間食（おやつ）の適量は、1～2歳児は約100～150kcalを、3～5歳児は、約200～260 kcalを目安にします。例えば、牛乳150mLやバナナ1本は約100kcalです。



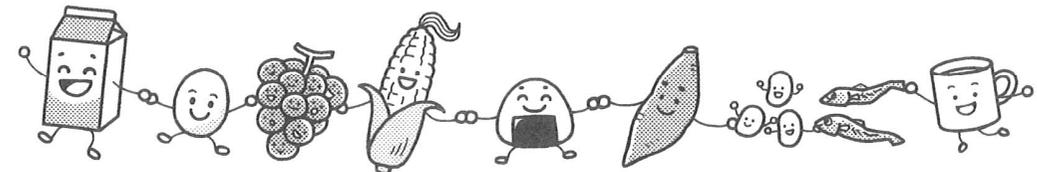
### ②間食（おやつ）をあげる回数は？

1～2歳児は1日2回、3～5歳児は1日1回を目安にして、時間を決めて与えます。時間を決めることで、生活リズムをととのえることにもつながり、空腹と満腹の感覚を覚えることができます。



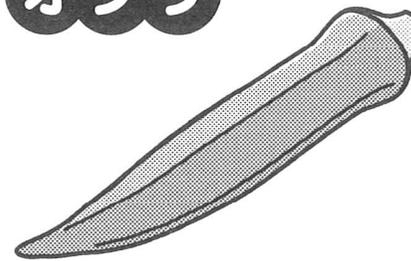
### ③おすすめの間食（おやつ）の内容は？

間食（おやつ）の内容は、牛乳・乳製品、卵、果物、野菜、穀類、いも類、豆類、小魚類などの自然の味を生かしたものが望ましいといわれています。市販品は、薄味で脂肪の少ないものを選ぶとよいでしょう。水分の補給も大切です。



おいしい旬の食べ物

## オクラ



## オクラのネバネバは食物繊維

オクラのネバネバは、ペクチンなどの食物繊維です。食物繊維は腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。調理の際は、塩をまぶして板ずりをして産毛を取ると、口当たりがよくなります。生のままサラダにしたり、カレーの材料にしたり、細かく刻んで納豆と混ぜたり、いろいろな料理で食べてみませんか。