

# 8月の献立表

令和5年7月31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 人参しりしり ミニトマト 冬瓜のスープ	ごはん ミンチとトマトの 重ね蒸し もやしとニラの和え物 小松菜のみそ汁 すいか	ごはん 魚の西京焼き 切干大根の梅サラダ さつまいもの オレンジ煮 オクラのみそ汁	ごはん とうもろこしと ひじきのかき揚げ わかめナムル 鶏肉のパプリカ炒め えのきのみそ汁	3日にひまわり組さんがながせファームさんにブルーベリー狩りにいきます。お土産で持って帰ったブルーベリーを使用し作ります☆	午前おやつ 午後おやつ
食事メニュー	7 夏野菜の ミートスパゲティ グリーンサラダ 粉ふき芋 りんご	8 はと麦ごはん 魚の梅煮 糸うりの酢の物 金時豆煮 厚揚げのみそ汁	9 ごはん コーンフレーク チキン レモン醤油和え スッキーニとなすの ベーコン炒め チンゲン菜のみそ汁	10 新しょうがごはん 魚の南蛮漬け マカロニサラダ すまし汁 デラウエア	11 山の日 	12 保育協力日	午前おやつ 午後おやつ
食事メニュー	14 保育協力日	15 保育協力日	16 保育協力日	17 ジャージャーうどん ツナ和え 高野豆腐煮 バナナ	18 ★お誕生会メニュー 牛ごぼうごはん カレー春巻き ココロサラダ ミニトマト かき玉汁	19 	午前おやつ 午後おやつ
食事メニュー	21 ごはん 魚の トマトチーズ焼き そうめんサラダ モロヘイヤのみそ汁 バナナ	22 ごはん マーボーなす ハンサンスー トマト もやしのみそ汁	23 ★なのはな組 リクエストメニュー 手作り ふりかけごはん 鶏のゆかり揚げ 納豆サラダ 豆腐のみそ汁 巨峰	24 ごはん 魚の香味焼き おからサラダ 冬瓜のそぼろ煮 なすのみそ汁	25 十六穀米ごはん 鶏肉の塩麹焼き ごぼうサラダ 人参のおかか煮 しじみ汁	26 	午前おやつ 午後おやつ
食事メニュー	28 丸パン ボークチャップ かりかり じゃこサラダ レタススープ マスカット	29 ごはん ししゃものごま焼き 切干大根の煮物 ぬか漬け かぼちゃのみそ汁	30 ごはん 鶏肉の中華マリネ 春雨サラダ しめじのみそ汁 梨	31 ごはん 炒り豆腐 ピーマンのじゃこ炒め 人参の たらこマヨネーズ和え なめこのみそ汁	8月の旬の食材 きゅうり、なすび、トマト、 ピーマン、かぼちゃ、 おくら、モロヘイヤ、 とうもろこし、枝豆、冬瓜、 青じそ、スッキーニ、 すいか、あじ、しじみ、 ぶどう、桃など	午前おやつ 午後おやつ	

～8月のおやくそく～

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう



### 朝ごはんの効果



朝起きたばかりの脳や体はエネルギー不足で、電池が切れているような状態です。  
朝ごはんは一日の元気の源で、朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。活動も集中して行えます。  
毎日、朝ごはんを欠かさず食べて元気に過ごしましょう。

#### ○体や脳のエネルギーになる

朝ごはんを食べることで体や脳が目覚めます。

#### ○体温が上がる

寝ている間に低下した体温を上昇させます。

#### ○脳の働きを活発にする

よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になります。

#### ○排便を促す

胃に食べ物が送り込まれると腸が動きはじめて朝の排便を促します。



## 7月もたくさんの食育活動をしました☆

### 夏野菜の収穫



夏野菜の水やりをひまわり組さんが毎日してくれています。また、ひまわり組さんを中心に、夏野菜の収穫をしています。園庭に出た際、「きゅうりができてた!」「トマトも赤くなってるよ!」など子どもたちが自主的に見て教えてくれています。



きゅうりができてた!



### 夏野菜カレー作り (ひまわり組)



畑でできた夏野菜を使ってひまわり組さんが夏野菜カレー作りをしました。人参・玉ねぎ・ピーマン・なすびを切りましたが、さすがひまわりさん! 包丁の使い方も慣れてきていて、上手に野菜を切ることができ、とってもおいしいカレーができました☆

### とうもろこしの皮むき (こすもす・ちゅうりっぷ組)



とうもろこしの皮むきは剥いた皮をとるのに力がいるので、「かたい～」という声も聞こえていましたが、お友だちに助けってもらったり、協力しながら上手にむいていました♪



おいしいー!



### ピーマンの種取り (なのはな組)



ピーマンの種取りは、最初は「難しい～」と言っていた子もいましたが、すぐにコツをつかみ、あっという間に終わりました。



### ★七夕メニュー★

7月7日は七夕メニューでした。七夕そうめんは星型のにんじんとオクラで天の川をイメージしました。

おやつのは、自然のものを使った「魔法のきらきらゼリー」にしました。紫さやべつを使い、レモン汁の魔法できれいなピンク色のゼリーになりました。子どもたちもとても喜んで食べてくれました。



- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して食材やメニューが変わる場合があります。
- ※献立表は東部保育園のHPにも記載してあります。

裏に続きます



# たのしくたべようニュース

## 8月31日は 野菜の日 夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜は、ピーマン、トマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなど、たくさんあります。野菜が出てくる本を読んだり、夏野菜を育てたり、調理の時に子どもにお手伝いをしてもらったりしてみませんか。楽しい経験を通して、子どもは野菜に親しみをもちます。親子で夏野菜を味わいましょう。

### 野菜のことを知る

野菜の絵本などを読んで、野菜を知ること、野菜に親しみを感ずります。



### 夏野菜を育てる

育てたり、収穫をしたりすることで、食べてみたいと興味を持ちます。



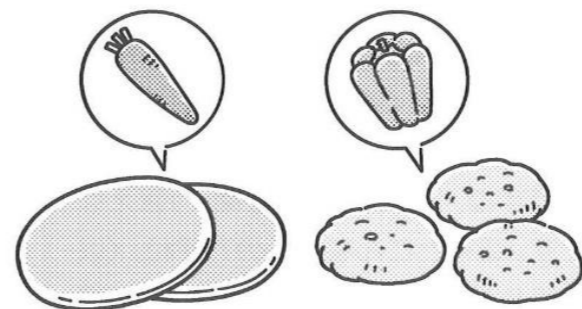
### 一緒に調理をする

苦手な野菜が入っていても、自分でつくった料理なら食べられることもあります。



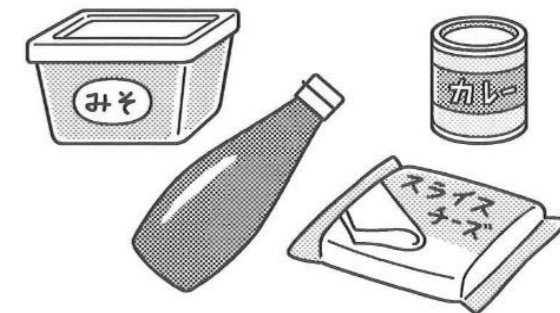
# 苦手な野菜を食べやすくする工夫

## 細かくして生地に混ぜる



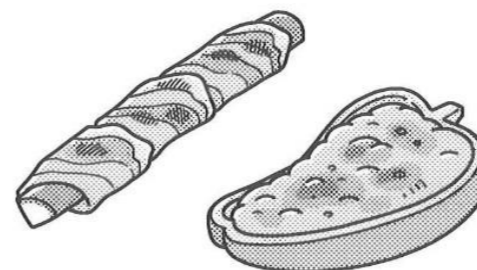
味や香りが強い野菜は、細かくしてパンケーキや肉だんごなどに混ぜて焼きます。

## 子どもの好きな味つけに



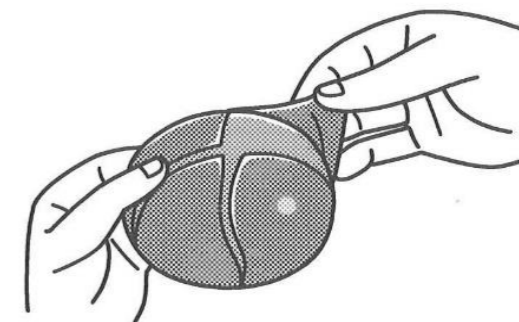
みそやケチャップ、カレー粉、チーズなどで味つけをかえると、食べやすくなります。

## 肉などと一緒に調理



薄切り肉で巻いたり、肉詰めにしたりとすると、青臭さや苦味を感じにくくなります。

## 皮をむいて食べやすく



トマトの皮が口に残るのが苦手な場合は、湯むきをして口当たりをよくします。

## 冷たいものをとり過ぎないで！

冷たいものをたくさん飲んだり食べたりすると、水分のとり過ぎとなり、腸の動きも活発になり過ぎて、下痢になることがあります。暑い夏は、冷たい飲み物や食べ物を食べたくなりますが、とり過ぎると、体調をくずしてしまうので注意しましょう。

