






# 8月の献立表

令和6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	<b>8月の旬の食</b> 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、冬瓜、とうもろこし、枝豆、青じそ、ズッキーニ、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など 			<b>1</b> ごはん ミンチとトマトの重ね焼き きゃべつの甘酢和え 粉ふき芋 モロヘイヤのみそ汁 牛乳 チーズ 牛乳 フルーツカスタード	<b>2</b> ごはん 魚の酢豚風 おくらサラダ 豆腐のみそ汁 すいか 牛乳 プルーン 牛乳 キンパ風混ぜごはん	<b>3</b> 
午前おやつ				牛乳	牛乳	午前おやつ
午後おやつ				牛乳	牛乳	午後おやつ
食事メニュー	<b>5</b> ひじきごはん 納豆春巻き 糸うりの酢の物 人参のたらこマヨネーズ和え もやしのみそ汁 牛乳 野菜チップス	<b>6</b> ごはん 牛肉のバーベキューソース炒め 切干大根の梅サラダ チンゲン菜のみそ汁 デラウェア 牛乳 かぼちゃ煮	<b>7</b> ごはん マーボーなす バンサンスー 高野豆腐煮 小松菜のみそ汁 牛乳 クッキー	<b>8</b> 十六穀米ごはん 魚のマヨネーズソース和え ひじきと大豆の煮物 スズッキーニのナムル トマト玉スープ 牛乳 かき氷・クラッカー	<b>9</b> 豆乳かぼちゃパン 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ レタススープ バナナ 牛乳 干し芋	<b>10</b> 
午後おやつ	牛乳 ブルーベリーアイス	牛乳 トマトの炊込みおにぎり	牛乳 人参とチーズの蒸しパン	牛乳 おからココアボール	牛乳 せんべい	午後おやつ
食事メニュー	<b>振替休日</b>		<b>保育協力日</b>		<b>保育協力日</b>	
午前おやつ					牛乳 ビスケット	
午後おやつ					牛乳 ちんすこう	
食事メニュー	<b>19</b> ごはん 鶏肉と青じそのゴロゴロ焼き ほうれん草のナムル なすのごま味噌煮 わかめのみそ汁 牛乳 野菜ドーナツ	<b>20</b> スタミナ納豆ごはん 魚のさっぱり煮 そうめんサラダ なめこのみそ汁 巨峰 牛乳 青のりポテト	<b>21</b> ごはん ゴーヤチャンプル 人参しりしり きゅうりのぬか漬け 冬瓜のみそ汁 牛乳 サターアングー	<b>22</b> ☆お誕生会メニュー 夏野菜のミートスパゲティ コロコロサラダ かぼちゃのグリル 春雨スープ 牛乳 パナナ	<b>23</b> ごはん 魚の西京焼き 厚揚げとトマトのじゃこサラダ つるむらさきのみそ汁 すいか 牛乳 人参チップス	<b>24</b> 
午後おやつ	牛乳 タコライス	牛乳 おかずいりこ 桃ヨーグルトゼリー	牛乳 パーサーアングー	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 ストーンクッキー	午後おやつ
食事メニュー	<b>26</b> ごはん みそ肉団子 レモン醤油和え おくらのみそ汁 シャインマスカット 牛乳 ごま昆布	<b>27</b> はと麦ごはん ししゃものふわふわ揚げ りっちゃんのだ元気サラダ ゆでブロッコリー なすのみそ汁 牛乳 ボーロ	<b>28</b> ごはん 五目卵焼き 納豆サラダ 人参のおかか煮 しじみ汁 牛乳 じゃこトースト	<b>29</b> カレーうどん ピーマンのじゃこ炒め かぼちゃサラダ カラフルトマト 牛乳 紫芋チップス	<b>30</b> ☆なのはな組 リクエストメニュー ぶりかけごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ 油揚げのみそ汁 パナナ 牛乳 人参煮	<b>31</b> 
午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 おしゃぶり昆布 梨の甘酒シャーベット	牛乳 野菜ピクルス	牛乳 みょうがおにぎり	牛乳 ガーリックバターラスク	午後おやつ

## ～ 8月のおやくそく ～

### 冷たいものを食べ過ぎないようにしましょう

まだまだ暑い日が続きますが、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を食べたり、飲んだりしていると、胃腸の動きを低下させ、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は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。

牛乳・甘い果汁ジュース・イオン飲料などは、砂糖がたくさん入っているので、飲むときはコップに移して、量を決めて飲まれると良いと思います。また、飲み過ぎると空腹感を感じにくくなり、食欲不振を招きますので気をつけましょう！！

※ 子どもの1日の砂糖摂取量は10～20g目安です。



なっちゃん  
(500ml)  
45g  
スティックシュガー(4g)  
約11本



アクエリアス  
(500ml)  
23.5g  
約6本



ファンタグレープ  
(500ml)  
60g  
約15本



アンパンマンジュース  
やさいとりんご  
(125ml)  
12.5g  
約3本



カルピスウォーター  
(500ml)  
57g  
約14本



パピコ  
ホワイトサワー  
(1袋2本160ml)  
26.2g  
約6本半

### 夏野菜カレー作り (ひまわり組)



園の畑で収穫した玉ねぎや夏野菜を使って、夏野菜カレー作りをしました。こすもす組以上クラスで出来上がったカレーと一緒に食べ、「おいしい!!」と言ってもらえて、とっても嬉しそうなひまわり組さんでした♡

### 夏野菜の収穫



暑い中、毎日、朝と夕方に畑の水やりをしているひまわり組さんです。野菜の成長をとて楽しみに観察していて、「なすびとピーマンがおおきくなってたよ!」と報告をしてくれています。ズッキーニの受粉にも成功し、収穫することができましたよ!



### さざえってこんなたべものなんだ

旬の食材で”本物”を”見る””触れる”体験を通して、食に興味を持ってもらいたいという思いで、さざえごはんのさざえを各クラスに持っていきました。お店を見たことがあるけれど、中身を見たことのない子どもたちが多く、「こんなのが入ってる〜?」「気持ち悪い〜!!」と言う子どもたちでした。

### とうもろこしの皮むき



### きゅうしよくちやれんじ

6月の食育月間に併せ、ひまわり・あじさい組の子どもたちが「きゅうしよくちやれんじ」に挑戦しました。”せなかをまっすぐ””おさらにてをそえる”の項目をいつも以上に意識しながら食べていた子どもたちでしたよ。

※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。

# きょうの“おさかな” “おにく” はなにかな??



給食室の入り口にその日、使用したお魚やお肉を写真と名前付きで置いています。  
 ごはんを取りにきたとき「きょうは〇〇〇なんだね」「こんな魚なんだね」、お迎えのときは保護者の方に「きょうは〇〇〇だったよ～」とお話している光景を見るようになり、食に興味を持ってもらえることがとても嬉しく思います。



## “親子で心地よく「食べる」を楽しむセミナー”

先日、“親子で心地よく「食べる」を楽しむセミナー”と題して、4歳男の子、2歳女の子の母でもあり、薬膳料理家、管理栄養士の伊藤美希先生のお話を聞いてきました。  
 自身の経験、また、子育てをしている中での発見をもとに、たくさんの優しいお話を聞くことができました。

「食べる = ゴールじゃなくていい」

「今、食べなくてもまいった♡」

生きる力。  
 「自分を大切にできる力を育む」のがゴール  
 「その子のペースで元気に成長」がゴール

「正解は目の前のわが子」

「この子の今に合わせて調整しよう♡」  
 今のこの子のからだが好きものを♡

子どもも大人と一緒に食べられない日も  
 ある  
 無理に食べなくてもいい

特に天気が悪かったり、梅雨の時期は  
 胃腸が弱くなっている。



“今日”の体が欲するかもしれない

もしかしたら突然食べるかもしれない。  
 食べないからと食卓に出さないのではなく、  
 そんな時のために  
 いつでもチャレンジできる環境が大事！！  
 今食べなくても、食材に興味があるかが大事！！



旬でないものは食べない

自然の影響を受けているのかも・・・  
 子どもたちは敏感、  
 旬の野菜は甘みがでて美味しい。  
 気付かない間に体が感じている。



その子のペースで成長していたらOK  
 元気かどうか、成長曲線が目安

「栄養の偏りが心配」「食事の時間が長い」  
 「野菜が苦手」「立ち歩く、遊び食べ」などの  
 食の悩み



まずは自分を労わる

自分が元気でなければ  
 子どものこともできない

