

8月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	水	牛乳 せんべい	卵焼き・ポテトサラダ・チーズスープ・果物		ごはん		牛乳 お好み焼き ☆
2	木	牛乳 おかき	マーボーなす・きゅうりの中華炒め・果物		しらす ごはん		カルピス 昆布 おかき
3	金	牛乳 クラッカー	うらじゃランチデー	×			牛乳 チーズ蒸しパン☆
4	土	牛乳 せんべい	スパゲティーナポリタン・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 せんべい
5	日						
6	月	牛乳 おかき	魚の塩焼き・おからの炒り煮 ブロッコリーのごま和え・納豆		ごはん	もずく スープ	牛乳 コーンマヨパン☆
7	火	牛乳 せんべい	肉じゃが・ししゃもの味醂干し・キャベツの炒め 果物		ごはん		牛乳 チーズ おかき
8	水	牛乳 かすてら	大豆の五目煮・小松菜とひじきのサラダ トマトの甘酢漬		うめ ごはん		牛乳 すいか ☆
9	木	牛乳 せんべい	鶏肉の甘辛煮・マカロニサラダ・粉ふき芋・果物		ごはん	味噌汁	牛乳 小魚 おかき
10	金	牛乳 クラッカー	ちくわの変り揚げ・春雨の和え物・ミニゼリー		ごはん		お茶 ヨーグルト ☆
11	土	牛乳 せんべい	焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 味付きパン
12	日						
13	月	牛乳 おかき	副食付弁当	○			牛乳 せんべい
14	火	牛乳 せんべい	副食付弁当	○			牛乳 ビスケット
15	水	牛乳 おかき	副食付弁当	○			牛乳 せんべい
16	木	牛乳 せんべい	コーンシチュー・ピーマンととろろ昆布のおひたし 果物		ごはん		牛乳 ミニメロンパン☆
17	金	牛乳 クラッカー	魚の南蛮漬け・パンサンスウ・オクラの和風スープ		ごはん	果物	お茶 フルーチェ ☆
18	土	牛乳 せんべい	しょうゆラーメン・果物	×			牛乳 せんべい
19	日						
20	月	牛乳 おかき	大豆入りカレーシチュー・コールスローサラダ・果物		ごはん	ゆで卵	牛乳 ベジータケーキ☆
21	火	牛乳 せんべい	魚のマヨネーズ焼き・ひじきの炒り煮・ミニトマト すまし汁		ごはん	ミニゼ リー	牛乳 アイスクリーム
22	水	牛乳 おかき	筑前煮・焼きししゃも・白和え・果物		ごはん	納豆	お茶 ヨーグルト ☆
23	木	牛乳 せんべい	海鮮ぎょうざ・五目和え・サマースープ・果物		ごはん		牛乳 小魚アーモンド☆
24	金	牛乳 クラッカー	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・金時煮豆		ごはん	果物	牛乳 クッキー
25	土	牛乳 せんべい	ジャージャー麺・果物	×			牛乳 クラッカー
26	日						
27	月	牛乳 おかき	牛肉のオイスター炒め・かぼちゃの煮物・味噌汁 果物		ごはん		牛乳 たこ焼き ☆
28	火	牛乳 せんべい	魚のオーロラソース・高野豆腐のはさみ煮 グリーンポテト・ミニゼリー		ごはん	すまし汁	牛乳 せんべい
29	水	牛乳 おかき	ポークビーンズ・野菜のごま和え・果物		ごはん		牛乳 カルピスゼリー☆
30	木	牛乳 せんべい	酢豚・ナムル・果物		ごはん	ミニ トマト	牛乳 肉みそ素麺 ☆
31	金	牛乳 おかき	炒り豆腐・カラフルピーマン ブロッコリーのおかか和え		ごはん	果物	牛乳 チーズ おかき

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

暑い夏を元気に過ごすために・・・

★一日三食きちんと食べましょう。 ★冷たいものは控えめにしましょう。

子どもは、一回に食べられる量が大人に比べると少ないので、食事をお抜いたりすると、すぐに体力が低下してしまいます。
この時期は食欲が落ちて簡単な食事になりがちですが、体力を消耗する夏こそ、主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが大切です。

暑い時、冷たい飲み物や食べ物は口当たりがよいので、多くとりがちになります。
冷たいものをたくさんとると、胃腸が冷え消化機能が低下します。また、アイスクリームや清涼飲料水などには、たくさんの糖分が含まれているため、とりすぎには気をつけましょう。
汗をたくさんかくこの時期は、体の水分が失われるので、こまめな水分補給が必要です。水分補給にはお茶や水などの甘くないものを選びましょう。



主菜・・・ごはん・パン・めんなど
主に炭水化物によるエネルギー供給源となる食べ物
主菜・・・肉・魚・卵・大豆製品など
主にタンパク質や脂肪の供給源で副食の中心となる料理
副菜・・・野菜・いも・きのこ・海藻など
主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で野菜を利用した料理



また、たんぱく質やビタミンB群、ビタミンCなど暑さで消費しがちな栄養素を積極的に取るように心がけましょう。
食材としては豚肉、アジなどの旬の魚、卵、牛乳、大豆、ごま、果物などがおすすめです。

★規則正しい生活を心がけましょう。

夏は暑くて眠れなったり、遊びに夢中になり眠るのが遅くなったりすると、睡眠不足から生活リズムが崩れてしまいます。
子どもは生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなってしまいます。早寝、早起きを心がけましょう。

夏の食事づくりのポイント

暑さで食欲がおとろえた時には、食事づくりをひと工夫して、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。

香味野菜を使う

(しょうが・にんにく・しそ・ねぎなど)



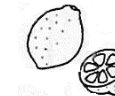
料理の香りづけに少量加えると味にアクセントが付きまます。夏野菜を使って、炒めものに加えてみましょう。

- ・豚肉のしょうが焼き
- ・マーボーなす
- ・きゅうりのゆかりあえ

酸味を利用する

(梅干し・レモン・酢など)

さっぱりとした口当たりだ食べやすくなり、また、酸味に含まれるクエン酸が疲労回復に役立ちます。



- ・ゆで豚のマリネ
- ・魚のムニエルレモン風味
- ・梅ちりごはん

香辛料を加える

(カレー粉・スパイスなど)

少量加えると、香りや辛味で食欲が増します。
・鶏肉のカレーしょうゆ焼き
・カレームニエル



口当たりをよくする

あんかけにしたり、粘りのあるオクラなどを使うと、のどごしがよくなります。
・揚げ魚の野菜あんかけ
・オクラ納豆



夏野菜の収穫祭をしました

7月にゆり組さんとふじ組さんが育てた夏野菜(トマト・ピーマン・なすび)を使って3歳以上児が収穫祭クッキングをしました。メニューはカレーシチューです。うめ組さんが洗った野菜を、ゆり組さんとふじ組さんがあじさいの会のおばちゃんたちに包丁の使い方を教えてもらいながら上手に切っていました。もちろんカレーは完食!!きゅうりは給食場でサラダになりました。