

2024年

8月 献立表

木の实保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木 15 29	★肉味噌めん 野菜スープ オレンジ(1日) グレープフルーツ(15、29日)	◎牛乳 ○ゆかりおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、○米	◎牛乳、豚ひき肉、赤みそ、○牛乳	オレンジ(1日) グレープフルーツ(15、29日)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、○きゅうり	ホットケーキ
02 金 16 30	ご飯 煮魚 ひじきの煮物 大根と小松菜の味噌汁 すいか	◎ヨーグルト ○ふわふわチキン ○牛乳	米、三温糖、押麦、○片栗粉、○油	◎ヨーグルト、かじき、だいず水煮缶詰、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○木綿豆腐、○鶏ひき肉、○牛乳	すいか、だいこん、にんじん、こまつな、ひじき	おかかおにぎり
03 土 17 31	ビビンバ丼 キャベツとねぎのスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、ごま、○牛乳	グレープフルーツ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	
05 月 19	チキンポテトバーガー トマトスープ バナナ	◎牛乳 ○コーンご飯 ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、○米	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、○こんぶ(だし用)、○コーン缶	ホットケーキ
06 火 20	★和風クッパ 炒り鶏 すいか	◎ヨーグルト ○お好み焼き ○牛乳	米、じゃがいも、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉、油、○小麦粉、○やまといも、○油	◎ヨーグルト、鶏むね肉、さけ、ごま、かつお節、○ベーコン、○牛乳	すいか、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、いんげん、○コーン缶、○ねぎ、○キャベツ	わかめおにぎり
07 水 21	ご飯 魚の香り焼き ブロッコリーのマヨドレ和え ワカメスープ(7日災害食) グレープフルーツ	◎牛乳 ○★フライドポテト(青のり) ○牛乳	米、マヨドレ、押麦、三温糖、○じゃがいも、○油	◎牛乳、かじき、赤みそ、○牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが、○あおのり	おかかおにぎり
08 木 22	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	◎牛乳 ○ごまトースト ○牛乳	じゃがいも、焼きそば麺、三温糖、ごま油、片栗粉、油、○食パン、○マーガリン、○三温糖	◎牛乳、焼き豚、鶏ひき肉、○すりごま、○きな粉、○牛乳	オレンジ、みかん缶、きゅうり、生わかめ	ホットケーキ
09 金 23	手作りふりかけご飯 豚のしょうが焼き アスパラのお浸し なすと玉葱と油揚げの味噌汁 バナナ	◎ヨーグルト ○ストロベリーチーズスコーン ○牛乳	米、押麦、油、三温糖、○ホットケーキ粉	◎ヨーグルト、豚肉(もも)、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○バター、○クリームチーズ、○牛乳	バナナ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、なす、しょうが、○いちごジャム	おかかおにぎり
10 土 24	中華丼 もやしとねぎのスープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ、干ししいたけ	
月 26	ごまご飯 ししゃも焼き ほうれん草の納豆和え 豆腐とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○牛乳かん ○せんべい ○麦茶	米、押麦、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、ししゃも、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、○かんてん(粉)、○みかん缶	ホットケーキ
13 火 27	ドライカレー チンゲン菜スープ バナナ	◎ヨーグルト ○プレーンケーキ ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉(ロース)、○バター、○脱脂粉乳、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、干しぶどう	わかめおにぎり
14 水 28	ご飯(14日) ロールパン(28日) 鶏の照り焼き ブロッコリーとわかめのサラダ キャベツと人参のすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○ちんすこう ○牛乳	米(14日)、ロールパン(28日)マヨドレ、押麦、三温糖、○三温糖、○小麦粉、○油、○黒糖	◎牛乳、鶏もも肉、かつお節、ごま、○牛乳	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、生わかめ	おかかおにぎり

- *3歳未満児は朝おやつを提供があります。
- *7日のわかめスープは災害食を使用します。
- *今月の栄養価の平均値
(乳児) エネルギー462kcal、たんぱく質19.6g
(幼児) エネルギー566kcal、たんぱく質24.1g
- *材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。
- *補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。
- *★マークは各クラスのリクエストになります。



8月の食育 みて!さわって!やってみよう!

9日.....野菜の断面を見てみよう。(全クラス)





食育だより

木の实保育園 2024年8月

栄養士 江洲 智咲

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続き、夏本番ですね！！熱中症を予防するためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。また、冷たい飲み物の飲みすぎに注意し、クーラーの温度を調節して体を冷やしすぎないように気をつけることも大切です。山や海にでかけたり、花火を見たり、お祭りで盆踊りを踊ったりと、夏は楽しいイベントがたくさんあります。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。



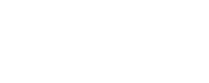
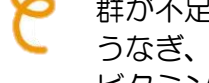
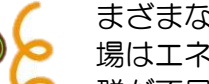
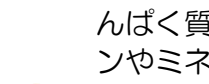
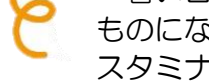
夏場に 食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉、梅やしモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材に触れて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃぶりしたものにしがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

