

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 土 15 29	中華丼 もやしとねぎの中華スープ 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	
03 月 17 31	タコライス 野菜スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○マーラカオ ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく	ごま塩おにぎり
04 火 18	ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め チンゲンサイとたまねぎのすまし汁 オレンジ	◎ヨーグルト ○ごまトースト ○牛乳	米、押麦、油、片栗粉、三温糖、○三温糖、○食パン、○マーガリン	◎ヨーグルト、鶏むね肉、生揚げ、赤みそ、かつお節、○すりごま、○きな粉、○牛乳	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが	おかかおにぎり
05 水 19	★きつねうどん 肉じゃが バナナ 	◎牛乳 ○梅とわかめのおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、○米	◎牛乳、豚肉(ロース)、油揚げ、かつお節、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、○きゅうり、○梅干し	ホットケーキ
06 木 20	ご飯 煮魚 切り干しだいこんのサラダ 冬瓜と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ 	◎牛乳 ○★豆腐ドーナツ ○牛乳	米、押麦、三温糖、○ホットケーキ粉、○油	◎牛乳、かじき、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま、○絹ごし豆腐、○牛乳	グレープフルーツ、とうがん、にんじん、きゅうり、こまつな、切り干しだいこん	わかめおにぎり
07 金 21	ロールパン バンバンジー ★かぼちゃのポタージュ スイカ 	◎ヨーグルト ○みかんゼリー ○牛乳	ロールパン、マヨドレ、三温糖、片栗粉、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏ささ身、生クリーム、すりごま、○牛乳	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、きゅうり、トマト、○かんでん、○みかん缶、○みかん天然果汁	ジャム入りホットケーキ
08 土 22	ケチャップチキンライス コーンスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、じゃがいも、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、ベーコン、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン	
10 月 24	手作りふりかけご飯 豚のしょうが焼き キャベツときゅうりのゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○オレンジケーキ ○牛乳	米、押麦、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○油	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、しょうが、○マーマレード、○オレンジ濃縮果汁、○ブルー(乾)	わかめおにぎり
火 25	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	◎牛乳 ○ピラフ ○牛乳	じゃがいも、生中華めし、三温糖、ごま油、片栗粉、油、○米、○油	◎牛乳、焼き豚、鶏ひき肉、○ウインナー、○バター、○牛乳	オレンジ、みかん缶、きゅうり、生わかめ、○たまねぎ、○しめじ、○にんじん	ホットケーキ
12 水 26	ご飯 油淋鶏 ブロッコリーのおかか和え トマト 五目スープ バナナ	◎牛乳 ○高野豆腐のきなこミルク ○麦茶	米、片栗粉、押麦、三温糖、油、ごま油、○三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、豚肉(ロース)、かつお節、○凍り豆腐、○脱脂粉乳、○バター、○きな粉、○牛乳	バナナ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ	おかかおにぎり
13 木 27	かぼちゃカレー 野菜サラダレズンあえ グレープフルーツ	◎牛乳 ○おふラスク ○牛乳	米、小麦粉、押麦、油、三温糖、○三温糖、○焼ふ	◎牛乳、豚肉(ロース)、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、りんご、かぶ、ズッキーニ、黄ピーマン、トマト、干しぶどう	ごま塩おにぎり
14 金 28	ご飯(14日) ロールパン(28日) 鮭のムニエル ポテトサラダ こまつなスープ バナナ	◎ヨーグルト ○真珠蒸し ○牛乳	米(14日)、押麦(14日)、ロールパン(28日)、じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、マーガリン、三温糖、○もち米、○片栗粉	◎ヨーグルト、鮭、○豚ひき肉、○木綿豆腐、○牛乳	バナナ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、○しょうが、○たまねぎ	ジャム入りホットケーキ



8月の食育だより



木の実保育園 2026年8月
栄養士 江渕

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、祖父母の家に帰省したりと、夏は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たいですね。



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みましょう。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。



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。



お盆の精進料理



「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。また、お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。最近では、お盆の時期に精進料理を食べる機会も少なくなってきました。ですが、帰省した時などに家族と一緒に食べてみると、日本の伝統や昔からの食文化を身近に感じることができるかもしれません。



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、梅やレ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。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃべりしたのになりがちですが、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群が不足しがちなので、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。

