8がつのこんだてひょう

令和6年　平田保育所

今月の食育目標

しっかり食べて元気に過ごそう

暑い日が続きますが、子どもたちは夏ならではの遊びを元気いっぱい楽しんでいます。
夏は暑さで体力が奪われ、食欲が落ちやすくなります。暑い夏を元気に過ごすためには、『規則正しい生活』と『栄養バランスがとれた食事をとること』が大切です。こまめな水分補給も忘れずにしましょう。
今月の目標は『食事をしっかり食べることは体に良い』です。暑い時の食事のポイントについて年齢に合わせて、わかりやすく子どもたちに伝えます。

※　青字は新作メニューです。

月	火	水	木	金
			1　1年生を迎える会	2
			（午前のおやつ0･1･2歳児） ぱりぱりせんべい･お茶	人参プリッツ お茶
			夏野菜カレー まめなサラダ ボイルアスパラ すいか	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 小松菜と切干大根の和え物 なすの和風チーズ焼き なめこのみそ汁
			鮭おにぎり 牛乳	黒豆おにぎり 牛乳
5　ぞうのびのび ひよこすくすくの日	6	7　七夕会	8	9　ぱんだのびのび りすすくすくの日
野菜クラッカー お茶	きな粉マカロニ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	みたらし団子 お茶	煮昆布 お茶
麦ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カラフルサラダ 枝豆 麩のすまし汁	ごはん 魚の衣焼き つるむらさきの磯香和え トマト コーンスープ	そうめん 鶏肉のから揚げ お星さまサラダ ゆでとうもろこし すいか	枝豆ごはん/パイナップル 魚のカレー塩こうじ焼き おくらのごま和え はりはりなます わかめのすまし汁	ごはん 納豆春巻き 野菜のごまドレッシング和え じゃが芋の煮物 しじみのみそ汁
じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	昆布ごはん 牛乳	さくさくレモンクッキー 牛乳	韓国風ごはん 牛乳	炒り玄米おにぎり かりかりいりこ･牛乳
12　振替休日	13　希望共同保育	14　希望共同保育	15　希望共同保育	16
				麩のココアラスク お茶
				ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 焼きかぼちゃ 厚揚げのみそ汁
				大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳
19　ぱんだのびのび りすすくすくの日	20	21	22　誕生会	23
いちごヨーグルト お茶	かりかりいりこ お茶	きな粉クッキー お茶	カレークラッカー お茶	煮豆 お茶
ごはん / すいか 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め えのきのすまし汁	ごはん 魚のフライ（梅マヨネーズ） あっさりトマト モロヘイヤの和え物 豆乳入りみそ汁	ごはん マーボー厚揚げ キャベツの甘酢和え 焼きパプリカ ニラ玉スープ	タコライス ポテトサラダ じゃこきゅうり 春雨スープ	ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ もやしと小松菜の和え物 油揚げのみそ汁
しそおにぎり パスチャライズ牛乳	わかめおにぎり 牛乳	五平餅 牛乳	ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	ごまチャーハン 牛乳
26	27	28　ぞうのびのび ひよこすくすくの日	29	30　こあらのびのび うさぎすくすくの日
麩の黒糖がらめ お茶	チーズ お茶	もちもちおから お茶	きな粉かぼちゃ お茶	**黒糖ビスケット** お茶
ごはん **豚肉のかりん揚げ** マカロニサラダ なすの焼き浸し しめじのみそ汁	ごはん / ぶどう 鮭の塩焼き りっちゃんサラダ かぼちゃの煮物 **冬瓜と鶏団子のスープ**	ごはん 肉じゃが 納豆和え きゅうりのしそ和え 切干大根のみそ汁	ごはん / 梨 魚のみそ焼き あらめの炒め煮 小松菜のコーン和え 豆腐のみそ汁	ごはん 鶏肉のトマトソース フレンチサラダ 粉ふき芋 ズッキーニのスープ
お焼きごはん パスチャライズ牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳	カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳

お手伝いで米とぎをしたよ♪

ぞう組さんがお手伝いで、米とぎをしてくれました。おいしく炊けるように丁寧に洗ってくれましたよ！

８月１３日、１４日、１５日の希望共同保育について
弁当・水筒の用意をお願いします。

★夏の食事のポイント★
- 1日3食、栄養バランスの良い食事
- カレー粉や梅干し、酢などを使って食欲増進
- ビタミンとミネラルの補給
  夏野菜や豚肉は疲れをとるビタミンB群が豊富
- 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意

7月の食育活動　朝ごはんの話をきいたよ！

『朝食の大切さ』を伝えるため、おやつの時間にぞう組、ぱんだ組、こあら組へ行きました。ポスターを使い、『朝ごはんを食べることで"体が目覚めて元気がでること"』を年齢に合わせて話をしました。
「暑さに負けないように朝ごはんを食べようね」というと、子どもたちは元気良く「はーい！」と返事をしてくれました。
暑い日が続きますので、保育所では、カレー粉やレモン、酢などを使ったメニューを献立に取り入れて、食べやすい工夫をしていきます。レシピも用意しますので、ぜひ、参考にしてくださいね。

夕涼み会のレシピを紹介します♪

こあら組：朝食について話を聞いている様子

☆ドライカレー☆　（材料　子ども4人分）

＜材料＞

合挽き肉	160g
生姜･にんにく	各2g
玉ねぎ	160g
人参	40g
ピーマン	20g
干ししいたけ	5g
レーズン	15g
油	各5g
ホールトマト缶	140g
カレー粉	4g
ケチャップ･食塩	各4g
りんご	25g

＜作り方＞

①干ししいたけとレーズンを水で戻しておく。
②干ししいたけの石づきを取り、きれいに洗う。
③生姜、にんにくをみじん切りにする。
④玉ねぎ･人参･ピーマン･干ししいたけ･レーズン･りんごをみじん切りにする。
（りんごはすりおろしも可）
⑤熱した鍋に油をひき、③を入れ香りが立ったら合挽き肉を入れて炒め、④を入れ、さらに炒める。
⑥⑤にホールトマト缶を手でつぶしながら入れる。
⑦鍋の水分がなくなってきたら調味料を入れて味をととのえる。
⑧炊いたご飯にかける。