



8がつのこんだてひょう



令和7年 平田保育所

月	火	水	木	金
＜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。夏バテを防ぐためには、「規則正しい生活」と「栄養バランスのとれた食事をとること」が大切です。 保育所ではカレー粉やにんにく、酢や梅干しなどを使い食べやすい献立にしています。暑い夏を元気に過ごせるように、水分や食事をしっかりととりましょう。 お知らせ 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。				
				1 1年生を迎える会 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の青のリスナック お茶 夏野菜カレー まめなサラダ ゆでとうもろこし すいか 鮭おにぎり 牛乳
4 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 野菜クラッカー 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 トマト 麩のすまし汁 じゃこおにぎり 牛乳	5 こあらひのびのび うさぎすくすくの日 きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚の衣焼き つるむらさきの磯香和え 枝豆 コーンスープ／すいか 昆布ごはん 牛乳	6 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 焼肉 野菜炒め 焼き南瓜 しじみ汁 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	7 セタ会 煮昆布 お茶 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 さくさくレモンクッキー 牛乳	8 ぱんだのびのび りすすくすくの日 きな粉クッキー お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き オクラのごま和え はりはりなます わかめのすまし汁 枝豆ごはん 牛乳
11 山の日 ※青字は新作メニューです	12 麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き ひじきのマリネ 甘辛じゃが芋 厚揚げのみそ汁 夏野菜ピザ 牛乳	13 希望共同保育 すいかが とれたよ♪ 所庭の畑で、すいかがたくさんとれました。子どもたちが苗を植え、水やりをしました。太陽の光を浴びて、立派に育ったすいかはとっても甘くておいしかったです！	14 希望共同保育	15 希望共同保育
18 ぱんだのびのび りすすくすくの日 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの甘酢和え 焼きパプリカ ニラ玉スープ しそおにぎり 牛乳	19 カレークラッカー お茶 ごはん 魚のフライ あっさりトマト モロヘイヤの和え物 豆乳入りみそ汁／すいか わかめおにぎり 牛乳	20 いちごヨーグルト お茶 ごはん 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 五平餅 牛乳	21 煮豆 お茶 ごはん／ぶどう 鮭の塩焼き りっちゃんサラダ 南瓜の煮物 冬瓜と肉団子のスープ ごまチャーハン 牛乳	22 誕生会 ぱりぱりせんべい お茶 タコライス フライドポテト じゃこきゅうり フルーツポンチ 米粉のスコーン 牛乳
25 ごまプリッツ お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き マカロニサラダ なすの焼き浸し しめじのみそ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	26 チーズ お茶 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 米粉のずんだ蒸しパン 牛乳	27 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 もちもちおから お茶 ごはん 豚肉のかりん揚げ 納豆和え きゅうりのしそ和え 切干大根のみそ汁 おかかおにぎり 牛乳	28 きな粉南瓜 お茶 ごはん 魚のみそ焼き あらめの煮物 小松菜のコーン和え 豆腐のすまし汁／すいか ツナしょうがおにぎり 牛乳	29 こあらひのびのび うさぎすくすくの日 黒糖ビスケット お茶 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 のりおにぎり かりかりいりこ／牛乳

冷たい物の 食べすぎ、飲みすぎに 気を付けましょう

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいがちですが、冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。

水分補給には麦茶や白湯などの甘みが少ない飲み物がおすすめです。

夏野菜たっぷりのカレーができました！

ぞう組さんが、畑で収穫した野菜(玉ねぎ・じゃが芋・なす・トマト・ピーマン・オクラ)を使い、夏野菜カレーのクッキングをしました。

子どもたちはピーラーで皮をむいたり、包丁で切ったり、職員と一緒に炒めたりしました。真剣な表情で取り組み、「家でもやってるよ」と教えてくれる子もいました。具材を炒める音や煮込む間の香りなどを感じ、「いいにおい～」と出来上りをとても楽しみに待っていましたよ。

出来上がったカレーはとてもおいしかったようで、あっという間に食べていました。また、普段はなすやピーマンが苦手な子も「おいしい！」「みんなで作ったカレーだからだね」ととても嬉しそうでした♡

片手でしっかりおさえて上手に
皮むきをしていましたよ！

