



# 8がつのこんだてひょう



令和5年 平田保育所



夕涼み会の準備で急遽お願いしましたが、「いいよー♪」と快くピーマンの種取りをしてくれました。こあら組さんありがとうございます！

	火	水	木	金
	<b>1 一年生を迎える会</b> (午前のおやつ0・1・2歳児) 煮昆布・お茶 夏野菜カレー まめなサラダ 焼きブロッコリー すいか	<b>2 ぞうのびのび ひよこすくすくの日</b> 牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え きゅうりの中華漬け 切干大根のみそ汁 パイナップル	<b>3</b> ぱりぱりせんべい 牛乳 枝豆ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き はりはりなます おくらのごま和え わかめのすまし汁	<b>4 こあらのびのび うさぎすくすくの日</b> きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め なすの和風チーズ焼き もやしと小松菜の和え物 キャベツのみそ汁
月	じゃこ梅おにぎり 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	韓国風ごはん 牛乳	五平餅 牛乳
<b>7 七夕会</b> かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 そうめん 鶏肉のから揚げ お星様サラダ ゆでとうもろこし ぶどう さくさくレモンクッキー パスチャライズ牛乳	<b>8 ぱんだのびのび りすすくすくの日</b> 黒ごませんべい 牛乳 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 あさりのスープ	<b>9</b> いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) モロヘイヤの和え物 あっさりトマト 豆乳入りみそ汁	<b>10</b> 煮豆 お茶 ごはん マーボー厚揚げ キャベツの甘酢和え ボイルアスパラ ニラ玉スープ/すいか ツナしょうがおにぎり 牛乳	<b>11 山の日</b> <b>おしろせ</b> 8月14日・15日 希望共同保育について <b>弁当・水筒の用意をお願いします。</b> 
<b>14 希望共同保育</b> <b>野菜を収穫しているよ!</b> 所庭の畑では、夏野菜がたくさんできています。塩もみきゅうりにしたり、オクラの和え物にしたりして、旬の味覚を味わっていますよ。 	<b>15 希望共同保育</b> カルシウムふりかけおにぎり 牛乳	<b>16</b> のりごまクッキー パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 揚げ豆腐と夏野菜のおろしポン酢かけ しめじのみそ汁 鮭おにぎり パスチャライズ牛乳	<b>17</b> ゆでとうもろこし 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き りっちゃんサラダ 南瓜の煮物 麩のすまし汁 しそおにぎり 牛乳	<b>18</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 焼肉 野菜炒め 焼き南瓜 あさり汁 牛乳あべかわ(黒蜜かけ) お茶
<b>21</b> 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 春雨の酢の物 はんぺん汁 大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	<b>22</b> 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん 魚のねぎソース おからサラダ 焼きアスパラ とうがん汁/梨 鶏そぼろおにぎり 牛乳	<b>23</b> みたらし団子 牛乳 ごはん 納豆春巻き じゃが芋のそぼろ煮 つるむらさきの磯香和え しじみのみそ汁 お焼きごはん 牛乳	<b>24 誕生会</b> きな粉豆 牛乳 タコライス ポテトサラダ じゃこきゅうり 春雨スープ すいかポンチ お茶	<b>25 ぞうのびのび ひよこすくすくの日</b> きな粉豆 牛乳 ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ 納豆和え 豆腐のみそ汁/ぶどう あさりしぐれおにぎり 牛乳
<b>28</b> 人参ブリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 小松菜のコーン和え 切干大根の煮物 なめこ汁 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	<b>29 クッキング</b> 野菜クラッカー 牛乳 夏野菜カレー 昆布とキャベツの中華だれ 冷やしトマト じゃこごはん お茶	<b>30 こあらのびのび うさぎすくすくの日</b> 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん イタリアンミートボール グリーンサラダ 焼きパプリカ スズキーニのスープ ひじきおにぎり 牛乳	<b>31 ぱんだのびのび りすすくすくの日</b> 豆乳スープ お茶 ごはん 魚の衣焼き 高野豆腐のごま和え キャベツの煮浸し <b>和風ミネストローネ</b> 夏野菜ピザ 牛乳	<b>※ 青字は新作メニューです。</b>  ~ぱんだ組~ とうもろこしの皮むきの様子 



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。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。



もじゃもじゃしてるね

**お手伝いをしたよ!**

ぞう・ぱんだ・こあら・うさぎ組さんが毎月お手伝いをしています。7月は夕涼み会に使う玉ねぎの皮むきやピーマンの種取り、じゃが芋洗いもお願いしました。給食で使う量のちょうど2倍の量だったので、とても大変だったと思います。また、ぞう組さんとぱんだ組さんは、「とうもろこし」の皮むきをしてくれました。「たくさん大変だったね」と声をかけると、「うちでもやったから大丈夫だった!」と返ってきました。ご家庭でもお手伝いをしている様子が伝わってきました。野菜が大好きになるように、保育所でもお手伝いを通して旬の野菜に触れていきたいと思っています。



**水分補給をしましょう**



子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が、汗や尿となってたくさん排出されるので、水分補給は欠かせません。ジュースなどの甘い飲み物ばかり飲むと、糖分の摂りすぎや食欲不振、疲れなど、かえって夏バテの症状がおこりやすくなります。水分補給にはミネラルを含む麦茶がおすすめです。また、プールや水遊びをしても脱水を起こしますので、こまめに水分補給をしましょう。