



8がつのこんだてひょう



令和8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。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。

☆夏の食生活のポイント☆



- ①1日3食バランスよく食べよう。(1日の始まりの朝食は特に大切です。)
- ②こまめな水分補給をしましょう。(番茶・麦茶・水などが適しています。)
- ③冷たい物の摂りすぎに注意しましょう。
(お腹を壊したり食欲不振の原因になります。)
- ④旬の野菜を食べましょう。(ビタミン・ミネラルが多く含まれています。)

月	火	水	木	金
3 こあらびのび うさぎすくすくの日 (午前のおやつ0・1・2歳児) 黒糖ビスケット／お茶	4 1年生を迎える会 麩の青のリスナック お茶	5 ぱんだのびのび りすくすくすくの日 きな粉クッキー お茶	6 高野豆腐のラスク風 お茶	7 セタ会 粉ふき芋 お茶
ごはん 厚焼き卵 つるむらさきのごま和え 煮昆布 油揚げのみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳	夏野菜カレー まめなサラダ 焼きアスパラ すいか	ごはん 魚のレモン幽庵焼き はりはりなます 小松菜の磯香和え 厚揚げのみそ汁 枝豆コーンとチーズのケーキ 牛乳	ごはん 焼肉 野菜炒め 焼きじゃが芋 しじみ汁 炒り玄米おにぎり／かりかりいりこ 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ お星様サラダ ゆでとうもろこし 麩のすまし汁／すいか さくさくレモンクッキー 牛乳
10 きな粉マカロニ お茶	11 山の日 ※青字は新作メニューです。	12 希望保育	13 希望共同保育	14 希望共同保育
ごはん 鶏肉の磯焼き カラフルサラダ 枝豆 コーンスープ 昆布ごはん 牛乳	夏野菜を 収穫しています	8月12日の希望保育、13日・14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。		
17 かりかりいりこ お茶	18 煮豆 お茶	19 誕生会 カレークラッカー お茶	20 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 麩の黒糖がらめ お茶	21 煮昆布 お茶
ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め 豆乳入りみそ汁 のりおにぎり 牛乳	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 わかめのすまし汁／すいか しそおにぎり 牛乳	タコライス フライドポテト じゃこきゅうり 春雨スープ ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	ごはん キッズマーボー キャベツの甘酢和え 焼き南瓜 ニラ玉スープ 五平餅 牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじきのマリネ 甘辛じゃが芋 もやしの夏野菜豚汁 ごまチャーハン 牛乳
24 ごまプリッツ お茶	25 チーズ お茶	26 もちもちおから お茶	27 そうめん流し いちごヨーグルト お茶	28 こあらびのび うさぎすくすくの日 きな粉南瓜 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 お焼きごはん 牛乳	ごはん／すいか 魚のみそ焼き りっちゃんサラダ 南瓜の煮物 冬瓜と鶏団子のスープ ひじきおにぎり 牛乳	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 豆腐のみそ汁 夏野菜ピザ 牛乳	そうめん 魚の塩焼き あらめの煮物 小松菜と切干大根のごま酢和え ぶどう ツナしょうがおにぎり 牛乳	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 わかめおにぎり 牛乳

31 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 小松菜のコーン和え トマト なめこ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳

黒米



白米に比べて食物繊維が約11倍、
ビタミンB群、カルシウムやマグネシ
ウムなどのミネラルが豊富に含ま
れます。

黒米ってなあに？

先日、午後おやつで黒米おにぎりが、見た
目の黒さや、黒米が何だか分からない様子で
食がなかなか進まないクラスがありました。
そこで後日、調理担当者が黒米の良さを伝
えに行きました。黒米がお米の仲間であること
や成長を助けてくれる力があることを伝えると、
「甘くて美味しい」「大きくなりそう！」と言いな
がら、いつもよりよく食べる姿がみられました。
初めてや馴染みのない食材は、実物を見せ
たり話をしたりすることで、子どもたちも安心して
食べてくれるのだと実感しました。これか
ら、子どもたちにいろいろな食べ物に触れる
機会を作りたいと思います。



黒米があつた！



カレークッキングをしたよ！

先月、子どもたちが畑で収穫した夏
野菜や大福さんの畑で獲れたじゃが芋
を使いカレークッキングをしました。
それぞれの年齢に応じてお手伝いをし
たり、いろいろな野菜を見て触れたり
しました。目の前で具材を炒める音を
聞いたり、匂いを嗅いだりして、「い
いにおい！」「早く食べたい！」とど
のクラスもカレーが出来上がるのをと
ても楽しみにしていました。「おいし
くな～れ！」とおまじないもかけてく
れました。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
に食べていましたよ。



展示食の横におすすめレシピを置きます。旬の食材
を使ったレシピや保育所で人気のレシピ等を予定して
います。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。希望のレ
シピ等ありましたら、お気軽にお声がけください。