



8がつのこんだてひょう



平成30年

わにぶち保育所

《今月の食育目標》 暑さに負けず、しっかり食べよう 夏の食べ物を知ろう

夏本番を迎え、暑い日が続きますが、子どもたちは元気に遊んでいます。保育所では、にんにく・梅・レモンなどの香味野菜や酢・カレー粉などの調味料を使い食欲が増すように工夫しています。

暑さで食欲が落ちると、体力が低下するので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、暑い夏をのりきりましょう。

また、先月に引き続き食べ物に興味を持てるよう、展示や野菜カードを使って夏の食べ物の働きを伝えます。

水

1 4・5歳児バーベキュー
(午前のおやつ0.1.2歳児)
大豆とごまのせんべい・お茶
ごはん
焼肉
野菜炒め
なすのみそ汁

たこおにぎり
お茶

木

2
アスパラのおかか和え・牛乳
ごはん
肉じゃが
つるむらさきのサラダ
しじみのみそ汁

梅しそおにぎり
牛乳

金

3 修了児招待日
高野豆腐のしっとりラスク風
お茶
冷やし中華
あさりの酒蒸し
かぼちゃの煮物
ぶどう(ピオーネ)

焼きさば寿司
牛乳

6
とうもろこし
パスチャライズ牛乳
ごはん
牛肉の
オイスターソース炒め
あっさりトマト
春雨スープ
昆布ごはん
パスチャライズ牛乳

7
枝豆
お茶
ごはん
魚のフライ
梅マヨネーズ添え
おぐらの納豆和え
じゃが芋のみそ汁
お星さまクッキー
お茶

8
煮豆
牛乳
さざえごはん
レバー入り松風焼き
そうめん瓜の酢の物
麩のすまし汁
めろん
ヨーグルトシャーベット
お茶

9
マカロニきな粉
牛乳
夏野菜カレー
フレンチサラダ
すいか
牛しぐれおにぎり
お茶

10 クッキング
クッキー
牛乳
ごはん
魚のかば焼き
かぼちゃサラダ
キャベツのみそ汁
夏野菜ピザ
ミルクココア

13 希望共同保育
10日は4・5歳児で夏野菜ピザのクッキングをします。エプロン・三角巾の準備をお願いします。

14 希望共同保育
13・14・15日は希望保育です。弁当と水筒の準備をお願いします。

15 希望共同保育

16
麩の青のりスナック
牛乳
ごはん
揚げレバーの
カレーソース和え
春雨の酢の物
切干大根のみそ汁
黒豆おにぎり・かりかりいりこ
牛乳

17 小学生招待日
きな粉豆
牛乳
そうめん
鶏肉のレモンだれ
お星様サラダ
ぶどう(巨峰)
ごまチャーハン
牛乳

20
チーズ
お茶
ごはん
鶏肉のマーメレード焼き
わかめサラダ
かぼちゃのみそ汁
あさりのしぐれおにぎり
パスチャライズ牛乳

21
野菜クラッカー
牛乳
ごはん
魚のごまソース
モロヘイヤの
おかか和え
厚揚げのみそ汁
すいかポンチ
お茶

22 誕生会
きな粉かぼちゃ
お茶
タコライス
じゃこきゅうり
もずくスープ
シャインマスカット
ココアシフォンケーキ
牛乳

23
みたらし団子
お茶
五穀ごはん
魚の梅みそ焼き
大豆入り五目和え
豆乳スープ
えのきわかめおにぎり
牛乳

24
煮豆
お茶
ごはん
鶏肉のからあげ
なすの煮物
具だくさんみそ汁
お焼きごはん
牛乳

27
かりかりいりこ
パスチャライズ牛乳
ごはん
豆腐チャンプルー
きゅうりの中華漬け
はんぺん汁
切干大根おにぎり
パスチャライズ牛乳

28
煮昆布
牛乳
ごはん
夏野菜のキッシュ
ひじきのマリネ
豆乳コーンスープ
ぶどう(巨峰)
黒糖わらび餅
牛乳

29
麩の黒糖がらめ
牛乳
ごはん
魚のカレー塩こうじ焼き
キャベツの炒め物
そうめん汁
梨(幸水)
バエリア風ごはん
牛乳

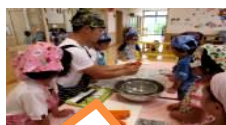
30
粉ふき芋
牛乳
ツナ麻婆丼
こんぶとキャベツの
中華風ごまだれ
あさりのスープ
ずんだ白玉
牛乳

31
ブルーベリーヨーグルト
お茶
ごはん
高野豆腐の
チーズ入り照り焼き
和風サラダ
とうがん汁
レタスチャーハン
お茶

夏野菜カレーを作ったよ！

7/11に3・4・5歳児さんが畑で収穫した野菜を使ってカレーを作りました。3歳児さんは初めてのクッキングにワクワクで、野菜を洗い、ピーマンの種をとり、食べやすい大きさにちぎってくれました。4歳児さんは玉ねぎの皮を剥き、先生と一緒に包丁でなすを切りました。とても慎重に丁寧に切っていましたよ。5歳児さんはピーラーを使って人参とじゃが芋の皮を剥き、包丁で切りました。「私も早く切りたい！」と料理に興味津々でした。お約束の『ねこの手』を守り上手に切ってくれました。

出来あがったカレーを見て、「おいしいにおいがする！」と歓声が上がリ、みんなでおいしくいただきました。大きな鍋いっぱいのカレーはあっという間になくなりました。



私もやってみたいな～



ねこの手で♪



種とりまかせて！

夏野菜のお話をしました。

野菜カードを使って、夏野菜のお話をしました。「これなーんだ」と名前を聞くと、子どもたちは「知ってる！」「トマトだよ！」「とうもろこし！」と次々に答えてくれました。「この野菜好き」と言ったり、食べる真似をしたりして楽しくお話ができました。

給食の時には、「これ夏野菜だ」「元気になるんだよね」と言いながら食べていました。



夏野菜好き～



これなーんだ！



水分補給をしましょう！！

子どもは遊びに夢中になってしまくと水分補給を忘れてしまうことがあります。また、小さいお子さんは自分で喉の渇きなどを伝えることができません。大人がしっかりと水分補給をしてあげることが大切です。

プールや水遊びをしていても汗をたくさんかいています。水分補給をしっかりと熱中症や脱水症状を予防しましょう。

ジュースやアイスクリームなどは多くの砂糖が入っているので、虫歯の原因になったり、糖分の摂り過ぎで疲れやすくなったりします。

飲み物は、番茶や麦茶などにすると良いですね。保育所では水分と塩分の補給のため、プール後と午睡後に塩麦茶を飲んでいます。

