



# 8がつのこんだてひょう



令和元年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
<p>《今月の食育目標》 暑さに負けず しっかり食べよう</p>	<p>毎日暑い日が続きますが、子どもたちは元気に遊んでいます。夏は暑さで体力が奪われ食欲が落ちてしまいがちです。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。 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に暑い夏をのりきりしましょう。</p>		1	2
			麩の青のりスナック お茶 ごはん 焼き肉 野菜炒め なすのみそ汁 梅しそおにぎり 牛乳	アスパラのおかか和え 牛乳 冷やし中華 あさりの酒蒸し かぼちゃの煮物 ぶどう(巨峰) のりおにぎり 牛乳
	5	6 修了児招待日	7	8
マカロニきな粉 パスチャライズ牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー あっさりトマト 麩のみそ汁 チキンライス パスチャライズ牛乳	ゆでとうもろこし お茶 夏野菜カレー ごぼうサラダ すいか 黒糖わらびもち 牛乳	きな粉豆 牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ お星さまサラダ そうめん汁 お星さまクッキー ミルクココア	枝豆 お茶 五穀ごはん 魚のフライ 梅マヨネーズ添え おくらの納豆和え とうがん汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	煮昆布 牛乳 ごはん 魚のトマト オリーブオイル炒め おからサラダ 鶏ごぼう汁 ヨーグルトシャーベット お茶
12 振替休日	13 希望共同保育			16
<p>~クッキングのお知らせ~ 22日は4・5歳児さんで『夏野菜ピザ』を作ります。エプロン・三角巾の準備をお願いします。</p>	<p>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。</p>			ぶどう・お茶 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
19	20 小学生招待日	21	22 クッキング	23 誕生会
麩の黒糖がらめ お茶 そうめん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ ぶどう(ピオーネ) お焼きごはん パスチャライズ牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 厚揚げの 肉みそチーズ焼き なすの煮物 具だくさん汁 あさりのしぐれおにぎり 牛乳	クッキー お茶 ごはん 魚のかば焼き ふるふき冬瓜 モロヘイヤのおかか和え かぼちゃのみそ汁 すいかポンチ お茶	煮豆 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 夏野菜ピザ 牛乳	粉ふき芋 牛乳 タコライス じゃこきゅうり もずくスープ メロン ショートケーキ 牛乳
26	27	28	29	30
煮昆布 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 きゅうりの中華漬け 春雨スープ ぶどう 大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	みたらし団子 お茶 さざえごはん レバー入り松風焼き そうめん瓜の酢の物 はんぺん汁 切干大根おにぎり 牛乳	野菜クラッカー 牛乳 ごはん 魚の梅みそ焼き キャベツの煮物 モロヘイヤのすまし汁 ずんだ白玉 牛乳	人参プリッツ 牛乳 ごはん 夏野菜のキッシュ ひじきのマリネ 豆乳入りみそスープ たこおにぎり 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ツナ麻婆丼 昆布とキャベツの 中華風ごまだれ あさりのすまし汁 メロン 味噌焼きおにぎり 牛乳

※青字は新作メニューです！

## モロヘイヤの葉取りをしたよ♪ (うめぐみ)

7/17のおやつ『モロヘイヤ団子』は、うめぐみさんがお手伝いしてくれたモロヘイヤを使って作りました。  
子どもたちは「お手伝いしたモロヘイヤだがある」「ねばねばする」「おいしいね」と言いながら、あっと言う間に食べ、お皿をピカピカにしていました。  
これからも食材に興味を持てるような取り組みをしていきます。



## 朝ごはんを食べよう

人の体内時計は約25時間と言われています。それを24時間に合わせるためには、「毎朝決まった時間に起きること」と「朝食を摂ること」がとても大切です。朝食を毎日しっかり食べて生活リズムを整え、暑い夏を元気に過ごしましょう。

『朝食のポイント』  
主食・主菜・副菜が揃うようにするとバランスが良いです。

ごはん・食パン・ 麺・もちなど	肉・魚・卵・ 豆腐料理など	野菜料理・果物・ 具だくさんの汁物など
--------------------	------------------	------------------------

## 水分補給はこまめに！！

プールや水遊びをし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。番茶や麦茶には汗で失うミネラルが含まれているので、おすすめです。ジュースやアイスクリームなどは砂糖が多く入っているので、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するので控えましょう。