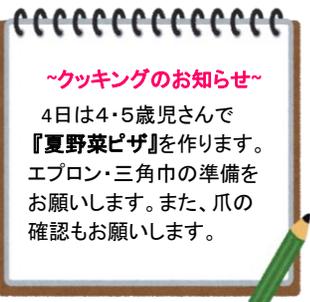




# 8がつのこんだてひょう



令和2年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
3 枝豆 パスタライズ牛乳	4 <b>クッキング</b> ゆでとうもろこし お茶	5 麩の黒糖がらめ 牛乳	6 ブルーベリーヨーグルト お茶	7 煮豆 お茶
ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き しらたきのみそマヨ炒め おくらのおかか和え しじみのみそ汁 メロン	ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) モロヘイヤの納豆和え ふろふき冬瓜 鶏ごぼう汁	ごはん 夏野菜のキッシュ ひじきのマリネ 焼きアスパラ 豆乳入りみそスープ	麦ごはん 魚の衣焼き なすの肉みそ炒め きゅうりの浅漬け モロヘイヤのすまし汁	そうめん 鶏肉の唐揚げ お星さまサラダ トマト ぶどう
昆布ごはん パスタライズ牛乳	夏野菜ピザ 牛乳	ずんだ白玉 牛乳	梅しそおにぎり 牛乳	お星さまクッキー ミルクココア
10 <b>山の日</b>	11	12	13 <b>希望共同保育</b>	14 <b>希望共同保育</b>
 ~クッキングのお知らせ~ 4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。また、爪の確認もお願いします。	きな粉マカロニ パスタライズ牛乳	煮昆布 お茶	13日、14日は、希望共同保育です。弁当と水筒の準備をお願いします。  8 3 1 ~8/31や・さ・いの日~ 野菜の日は、『栄養たっぷりの野菜を知り、たくさん食べよう』という想いで制定された記念日です。夏の野菜は、ミネラルやビタミンが豊富で疲労回復に効果的です。この機会に、子どもたちにクイズ形式で夏野菜について知らせます。 (旬の野菜: トマト・きゅうり・ピーマン・オクラ・冬瓜・スイカ・巨峰など)	
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 粉ふき芋 小松菜のスープ すいか 大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライズ牛乳	ごはん 魚のトマトソースがけ おからサラダ 夏白菜のさっと煮 切干大根のみそ汁	ごはん 鶏そぼろおにぎり 牛乳	17 麩のきな粉がらめ パスタライズ牛乳	18 <b>誕生会</b> かりかりいりこ お茶
ごはん マーボー豆腐 じゃこきゅうり キャベツの甘酢和え わかめスープ	タコライス かぼちゃサラダ おくらのごま和え もずくのスープ メロン	ごはん 魚のかば焼き ごぼうサラダ 大豆のみそ炒め とうがん汁	20 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	21 みたらし団子 お茶
あさりしぐれおにぎり パスタライズ牛乳	パウンドケーキ お茶	牛しぐれおにぎり 牛乳	27 野菜クラッカー 牛乳	28 クッキー お茶
24 チーズ お茶	25 きな粉豆 パスタライズ牛乳	26 もちもちおから 牛乳	27 野菜クラッカー 牛乳	28 クッキー お茶
ごはん 焼き肉 野菜炒め 焼きかぼちゃ ほうれん草のみそ汁	ごはん 肉じゃが つるむらさきの磯香和え 高野豆腐の唐揚げ なめこのみそ汁	ごはん 魚のタンドリー風 おクラの和え物 ごぼうの梅煮 トマ玉汁 シャインマスカット	ごはん なすのミートグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ かぼちゃのポタージュ	ごはん 鶏肉の湯葉衣揚げ 昆布とキャベツの中華風ごまだれ ブロッコリーのマヨネーズ和え もやしのみそ汁
すいかポンチ お茶	ヨーグルトスコーン パスタライズ牛乳	たこおにぎり 牛乳	お焼きごはん 牛乳	わかめおにぎり/かりかりいりこ 牛乳

## 31 野菜の日

ぶどう  
パスタライズ牛乳

ごはん  
揚げレバーのケチャップ和え  
あっさりトマト  
はりはりなます  
あさり汁

じゃこおにぎり  
パスタライズ牛乳

\* 青字は、新作メニューです。

### 水分補給はこまめに！！

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。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ため、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。



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。

今月は先月同様、クラスで食べ物を切ったり和えたりして、夏の食べ物に興味を持ち食欲に繋がるようにしていきます。また、3~5歳児さんには朝食の大切さを伝え、しっかり食べて登所するよう声掛けをしていきます。

『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、元気に暑い夏をのりきりましょう。

### 朝食を食べて元気モリモリ

幼児の1日に必要なエネルギーは、1300 kcalとされています。子どもの胃や腸は大人よりも小さく未熟なため、3食の食事と補食で栄養を摂取することが望ましく、朝ごはんは欠かせることのできない機会です。

朝食を摂ることで体温が上昇し、体や脳の動きを活発にします。特に夏は、エネルギーを必要とするのでしっかりと食べて登所しましょう。

### 《7月の食育活動から》

\* 7月は旬のスイカやパイナップルの中身をくり抜いて器にし、“ヨーグルト寒天のフルーツポンチ”を各クラスに出したり、大きなスイカを子どもたちの目の前で切ったりしました。広い遊戯室がスイカの匂いでいっぱいになり、みんな大喜びでした！！



\* 週一回、2~5歳児さんのクラスに『箸やフォークの持ち方』についての話に行っています。繰り返すことで、意識を持って持てるようになってきています。

年長さんは、所長先生との箸の練習を毎日続けており、少しずつ上手に持てるようになってきています。

『継続は力なり』とはこのことですね！今後も、成長に合わせて声掛けしていきます。

