



8がつのこんだてひょう



令和7年 わにぶち保育所

《今月の食育目標》 夏の食べ物を知ろう

保育所では、夏野菜がつつぎと収穫でき、各クラスで採れたての野菜を味わっています。今月は26日に、4・5歳児さんが収穫した野菜を使って夏野菜ピザを作ります。

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。子どもたちが野菜に興味を持てるよう、夏野菜クイズをして野菜の名前や働きを伝えたり、子どもたちの目の前で調理したりしたいと思います。たくさん食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



水分補給はこまめに！



夏は、汗をたくさんかきます。水分補給をしっかりして熱中症や脱水症状を予防しましょう。

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。

ジュースやアイスなどは砂糖を多く含む為、糖分の摂り過ぎで疲れやすくなるので控えましょう。

※ 青字は新作メニューです。

金

1 修了児招待日

麩の青のリスナック
お茶

夏野菜カレー
まめなサラダ
ゆでとうもろこし
すいか

鮭おにぎり
牛乳

月	火	水	木	金
4 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 カラフルサラダ トマト 麩のすまし汁 じゃこごはん 牛乳	5 きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚の衣焼き つるむらさきの磯香和え 枝豆 コーンスープ／すいか 昆布ごはん 牛乳	6 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 焼肉 野菜炒め 焼き南瓜 しじみ汁 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	7 七夕会 煮昆布 お茶 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 すいか さくさくレモンクッキー 牛乳	8 きな粉クッキー お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き オクラのごま和え はりはりなます わかめのすまし汁 枝豆ごはん 牛乳
11 山の日 ～お知らせ～ パスチャライズ牛乳について これまで給食に使用しておりました『パスチャライズ牛乳』ですが、業者の配送終了に伴い、8月より使用中止させていただきます。ご了承ください。	12 麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き ひじきのマリネ 甘辛じゃが芋 厚揚げのみそ汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳	13 希望共同保育	14 希望共同保育	15 希望共同保育
18 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め えのきのすまし汁 しそおにぎり 牛乳	19 カレークラッカー お茶 ごはん 魚のフライ あっさりトマト モロヘイヤの和え物 豆乳入りみそ汁／すいか わかめおにぎり 牛乳	20 いちごヨーグルト お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの甘酢和え 焼きパプリカ ニラ玉スープ 五平餅 牛乳	21 誕生会 ぱりぱりせんべい お茶 タコライス フライドポテト じゃこきゅうり フルーツポンチ 米粉のスコーン 牛乳	22 煮豆 お茶 ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ 小松菜ともやしの和え物 油揚げのみそ汁 ごまチャーハン 牛乳
25 チーズ お茶 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 しめじのみそ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	26 クッキング ごまプリッツ お茶 ごはん 魚のみそ焼き あらめの煮物 小松菜のコーンと和え 豆腐のすまし汁／すいか 夏野菜ピザ 牛乳	27 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 おかかおにぎり 牛乳	28 もちもちおから お茶 ごはん 鮭の塩焼き りっちゃんサラダ 南瓜の煮物 冬瓜と肉団子のスープ／ぶどう 米粉のずんだ蒸しパン 牛乳	29 黒糖ビスケット お茶 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 のりおにぎり かりかりいりこ／牛乳

8月13日、14日、15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。



8・3・1 ～8/31は、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。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。

(旬の野菜や果物: トマト・きゅうり・ピーマン・オクラ・冬瓜・スイカ・巨峰など)



さくら・さくらんぼぐみ
《野菜洗い》

＜7月食育活動から＞

朝食は何を食べるといいの？

7月の食育目標は、『朝食をしっかり食べよう』でした。3・4・5才児さんには、朝食を食べると脳が目覚め、一日元気に過ごせることを伝えました。

子どもたちに、朝ごはんをバランスよく食べているか聞きながら、食べ物の働きについてポスターを使ってお話をすると、真剣に聞いていました。



朝食を食べると
元気がでるよ！



パンとサラダ
食べたよ

成長シートにご協力いただきありがとうございます。
先日返信した際に、『朝食についてのお便り』を添付しています。
ぜひ参考にしてみてください。



夏野菜が豊作です！！

ピーマンが
とれたよ！



各クラスで育てているトマト、きゅうり、なす、ピーマンなどがたくさん収穫でき、素材の味を楽しんだり、塩もみや炒めたりして味わっています。また、1・2歳児さんは、夏野菜を洗ったり、種を取ったりなどのお手伝いをしました。給食時に、職員が子どもたちの目の前で調理すると、みんな『モリモリ』野菜を食べていましたよ。



お父さん
上手だね～

野菜が
おいし～い



☆お部屋でクッキング☆
ピーマン炒め・ゴーヤチャンプルー・トマトジュース

一日保育士の際には、
保護者さんと一緒に収穫して、食べました！！

