



8がつのこんだてひょう



平成29年 わにぶち保育所

夏本番を迎え、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。暑さから、食欲が落ちやすくなりますので、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。



月	火	水	木	金
	1 (午前のおやつ1.2歳児) いちごヨーグルト・お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き なすの煮物 鶏ごぼう汁 梅かつおおにぎり 牛乳	2 ふの青のリスナック 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ ぶどう(巨峰) ふりかけおにぎり お茶	3 修了児招待日 みたらし団子 お茶 そうめん 鶏肉のからあげ お星さまサラダ メロン ピラフ 牛乳	4 煮豆 牛乳 ごはん 肉じゃが オクラの納豆和え しじみのみそ汁 すいかポンチ お茶
	7 かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー あっさりトマト はんぺん汁 ぶどう(巨峰) 昆布ごはん パスタライズ牛乳	8 ポイル野菜 牛乳 ごはん さわらのフライ(梅マヨネーズ) つるむらさきのごま和え じゃが芋のみそ汁 すいか 黒糖わらび餅 牛乳	9 ゆでとうもろこし 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 塩おにぎり(のり) 牛乳	10 5歳児交流保育 かりかりいりこ 牛乳 お楽しみ弁当 (保育所で準備します) パエリア風ごはん 牛乳
	14	15	16 ぶどう(巨峰) パスタライズ牛乳 夏野菜スパゲッティ ごまドレサラダ あさりの酒蒸し パスタライズ牛乳 えのきわかめおにぎり お茶	17 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん さばのごまソース モロヘイヤのおかか和え にらたま汁 すいか 黒米おにぎり・かりかりいりこ お茶
	21 チーズ お茶 五穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き わかめサラダ とうがん汁 冷やしトマト たこおにぎり 牛乳	22 誕生会 枝豆 牛乳 タコライス じゃこきゅうり もずくスープ パイナップル かぼちゃのムース お茶	23 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん あなごのかば焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁 すいか ずんだ白玉 牛乳	24 蒸しかぼちゃ お茶 牛丼 オクラのおかか和え キャベツのみそ汁 ぶどう(巨峰) ココアシフォンケーキ 牛乳
	28 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ひじきの煮物 豆乳カレースープ 黒豆ごはん パスタライズ牛乳	29 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 高野豆腐のチーズ入り照り焼き 和風サラダ あさりのみそ汁 シャインマスカット 牛乳プリン お茶	30 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん 魚の梅みそ焼き はりはりなます そうめん汁 梨(幸水) レタスチャーハン 牛乳	31 きな粉まめ 牛乳 ごはん 焼き肉 野菜炒め 厚揚げのみそ汁 焼きさば寿司 お茶

希望保育
お弁当と水筒の準備をお願いします



18 小学生交流会

粉ふき芋
パスタライズ牛乳
ごはん
牛肉のオイスター炒め
きゅうりの中華漬け
春雨スープ
ヨーグルトシャーベット
お茶

**適切な水分補給を
しましょう**

子どもはもともと体温が高く、汗をかきやすいです。汗をかいたまま遊びに夢中になってしまうと、脱水症状を起こす原因にもなりますので、適切な水分補給をしましょう。
・一度にたくさん冷たいものを飲まない。
・飲み物は、カフェイン・タンニンを含まず、体を冷やす効果もある麦茶がおすすめです。(ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含んでいるので控えめにしましょう。)



—今月の目標—

- ・暑さに負けずしっかり食べよう
- ・夏の食べ物を知ろう

今月は、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多く使用しています。特に酢は、疲労回復・食欲増進効果の他、食べ物の消化吸収を助けてくれる働きがあるので、今月は沢山メニューに取り入れます。また、先月干したテングサは、4・5歳児さんが毎日洗って干してをくり返すことで、白くなりました。今月は、ところてんを作りますのでお楽しみに。

7/13(木)夏野菜カレーを作りました！！

3～5歳児さんが、畑で収穫した新鮮な野菜も使って『夏野菜カレー』を作りました。3歳児さんは、初めてのクッキングにウキウキで、野菜を洗い、ピーマンの種とりをはりきっていました。4歳児さんは、自分たちで収穫したミニトマトを「甘いかな～」と話しながら洗い、玉ねぎの皮むきをしました。5歳児さんは、ピーラーで慎重に人参の皮をむき、「ねこの手だよ」とみんなで声をかけながら野菜を包丁を使い切りました。野菜を煮込んでいる間に、『カレーライスの歌』をみんなで歌い、できあがるのを楽しみに待ちました。みんなで作ったカレーは、沢山おかわりをして喜んで食べました。



ピーマン大好き



ピーラーも上手に使えるよ！



いい匂い！早く食べたい～



甘くておいしい～