

8月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。
給食時に、その買ってきたパンを食べます。

| 日 | 曜 | 保育園 行事 | 午前おやつ | 未満児 主食 | 以上児 主食 | 昼食 | 午後おやつ | | |
|----|---|-------------------------|-------------------|----------------|-----------|--------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | 未満児 | 以上児 | 飲み物 |
| 1 | 火 | 避難消火訓練 | チーズスティック・牛乳 | ごはん | | 麻婆なす・えびシューマイ・豆苗のナムル | 和菓子 | | お茶 |
| 2 | 水 | 親子サークル アッキー体操 (B) | ビスコ・牛乳 | すき焼き風ライス | | 蒸しかまぼこ・スティックきゅうり・わかめスープ | ヨーグルト | | お茶 |
| 3 | 木 | | ソースせんべい・牛乳 | 食パン | | 星型ハンバーグケチャップかけ・ドレッシング サラダ・野菜のスープ煮 | ミレービスケット | | 牛乳 |
| 4 | 金 | 保育体験 アッキー体操 (A) | にんじんせんべい・牛乳 | ごはん | | 鮭のクラッカー揚げ・白菜ひたし・じゃがいもの そばろ煮 | コーンのおほしさま | | 牛乳 |
| 5 | 土 | | 野菜家族・お茶 | | | 食パン・みかんジャム・牛乳・切れてるかまぼ こ・ももゼリー | ガトーショコラ | | りんごジュース |
| 7 | 月 | 保育体験 身体計測 | ぱりんこ・牛乳 | ごはん | | かつおフライ・マリネサラダ・豆腐のうま煮 | 野菜せん | | 牛乳 |
| 8 | 火 | 交通安全教室 | まあるいクラッカー・牛乳 | ごはん | | 魚の変わりパン粉焼き・もやししょうゆ和え・五 目みそ汁 | こぶ柿 | | ココアミルク |
| 9 | 水 | 一号認定児終業 同窓会 | こめせんべい・牛乳 | 青菜ごはん | | 千草焼き・ゆかり和え・ひじき炒め煮 | 豆乳アイス | | お茶 |
| 10 | 木 | | マンナビスケット・牛乳 | 食パン | | カレームニエル・ブロッコリーのごまだれ・鶏肉 のトマトジュース煮 | ぼたぼた焼 | | 牛乳 |
| 12 | 土 | | お子様せんべい・お茶 | | | 食パン・ブルーベリージャム・牛乳・魚肉ソー セージ・みかんゼリー | りんごタルト | | グレープ ジュース |
| 14 | 月 | | 野菜家族・お茶 | ごはん | | 鶏肉のみそ焼き・ブロッコリー・中華スープ | いちごのスティックケーキ | | お茶 |
| 15 | 火 | | さくふわせんべい・お茶 | カレーライス | | スティックきゅうり・ミニパイ缶 | アンパンマンソフトせんべい | | りんごジュース |
| 16 | 水 | | 星たべよ・お茶 | | | 焼きそば・チキンナゲット・チンゲンサイ | ハッピーターン | | お茶 |
| 17 | 木 | 保育体験 | クリケット・牛乳 | 食パン | | 豚肉のたつた揚げ・即席漬・かぼちゃのうま煮 | やわらか えびせん べい | ぱりぱりえ びせん | 牛乳 |
| 18 | 金 | | パンキンせんべい・牛乳 | ゆかりごはん | | ゴーヤチャンプルー・ミートボールケチャップか らめ・グリーンポテト | みかんタルト | | 牛乳 |
| 19 | 土 | | 小魚家族・お茶 | | | 食パン・みかんジャム・牛乳・切れてるかまぼ こ・ももゼリー | メープルマフィン | | りんごジュース |
| 21 | 月 | | ふんわりコーン・牛乳 | 夏野菜カレー | | 華風和え・バナナ | ぶくじゃが | | 牛乳 |
| 22 | 火 | 保育体験 | さくふわせんべい・牛乳 | ごはん | | 鮭の南蛮漬け・小松菜ひたし・高野豆腐含煮 | Caせんべい(うま塩味) | | 牛乳 |
| 23 | 水 | 親子サークル | クラッカー・牛乳 | ごはん | | たらの照焼き・はりはり和え・冬瓜の吉野煮 | おこめりんぐ | | 豆乳飲料 |
| 24 | 木 | | かぼちゃポーロ・牛乳 | 食パン | | 鶏肉のみそ焼き・甘酢和え・豆乳スープ | カリポテ | | 牛乳 |
| 25 | 金 | | 白い風船・牛乳 | ごはん | | 豚肉の塩こうじ焼き・小松菜ナムル・トマト・な めこのみそ汁 | サーターアンダギー | | 牛乳 |
| 26 | 土 | | ハイハイン・お茶 | | | 食パン・りんごジャム・牛乳・魚肉ソーセージ・ みかんゼリー | プリンタルト | | グレープ ジュース |
| 28 | 月 | 一号認定児始業 | ウエハース・牛乳 | ごはん | | だし巻き卵・白菜漬・豆腐のみそ汁 | じゃがバター | | お茶 |
| 29 | 火 | 音楽リズム(ほ し) | カルシウム塩 せんべい・牛乳 | | | 冷やしうどん・鶏肉の照焼き・トマト・きゅうりの みそ和え | ブルーベリーゼリー | | お茶 |
| 30 | 水 | 保育体験 | かぼちゃせんべい・牛乳 | 選べるふりかけ ごはん | | 鮭のバターしょうゆ焼き・水菜のごまだれ・れんこんの土 佐煮 | 源氏パイ | | 牛乳 |
| 31 | 木 | 音楽リズム(つ き) | 鮎ぼうろ・牛乳 | 食パン | | メープルフライドチキン・コーン和え・中華スー プ | きなこもち | | 牛乳 |



太陽の光がまぶしい夏がやってきました。
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われたりして、熱中症になる危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つことや、こまめな水分補給を心がけましょう。

暑さに負けない!! 丈夫な体づくりのポイント



★今月の目標★
夏を元気に
過ごしましょう

旬の食材をたっぷり食べよう!

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の野菜

●きゅうり、なす
…体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。



●ピーマン、トマト
…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。



●ゴーヤ
…ビタミンCが豊富なおえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。苦味は、中のわたを除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。8月の献立に取り入れているので、ご家庭でも食べてみてください。



1日3回の食事をしっかりとうろう!

暑さに負けないためには、1日3回の食事を通してバランスよく食べることが大切です。一回の食事が、ごはんやパンだけにならないように、肉や魚、卵、野菜、乳製品などを組み合わせ合わせた食事にしましょう。



こまめに水分を補給しよう!



夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足の状態なので、のどが渇く前に、こまめに飲みましょう。



冷たい物の食べすぎ、 飲みすぎに注意しましょう!

暑いとつい食べてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やすなど、体調不良を招きやすくなります。

特にジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



<献立紹介> 魚のレモンみそ焼き ~4人分~

(材料)

| | | | | |
|---|------|---|------|------|
| 鱈 | 4切れ | A | 砂糖 | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 | | 味噌 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 | | レモン汁 | 小さじ1 |

(作り方)

- ①鱈に酒と塩をふり、下味をつける。
- ②アルミホイルを敷いた天板に①を並べ、魚焼きグリルで火が通るまで、10分ほど焼く。
- ③②の上に混ぜ合わせたAをかける。
- ④さらに7~8分焼き、表面に焼き色をつける。

レモンのクエン酸は、疲労回復・食欲増進の効果があります。



毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、
『日本の味めぐり』です。

8月は沖縄県の
『ゴーヤチャンプルー』
を取り入れています。

