



8月 給食だより 献立表



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
15	木	牛乳 菓子	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 1日：オレンジ 15日：パイナップル		牛乳 青のりクッキー	596.4 (500.5)
16	金	牛乳 菓子	鶏肉のゆかり焼き ひじきのきんぴら じゃこ豆		牛乳 牛乳もち	623.9 (520.5)
17	土	牛乳 菓子	冷麺 バナナ		牛乳 菓子	467.5 (452.2)
19	月	牛乳 菓子	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ パイナップル		牛乳 菓子・チーズ	648.9 (548.7)
20	火	牛乳 菓子	☆お楽しみ会献立☆ ビビンバ 焼きかぼちゃ もずくスープ すいか		牛乳 菓子	607.1 (511.6)
21	火	牛乳 菓子	さごしのてり焼き 五色和え トマト		牛乳 お好み焼き	595.0 (502.0)
22	水	牛乳 菓子	豚肉のマーマレード炒め 豆腐のみそ汁 小魚佃煮		牛乳 ウインナーサンド	637.4 (506.2)
23	木	牛乳 菓子	さばの塩焼き ゴーヤチャンプルー トマト	みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	571.1 (502.6)
24	金	牛乳 菓子	鶏肉の照り焼き 野菜のおかかあえ かぼちゃの豆乳汁		牛乳 人参ゼリー	576.6 (482.7)
26	土	牛乳 菓子	ぶっかけうどん 焼きポテト オレンジ		牛乳 菓子	542.3 (508.4)
27	月	牛乳 菓子	豚肉のみそ炒め 手作りふりかけ わかめのすまし汁 トマト		牛乳 ココアメロンパン	609.6 (508.0)
28	火	牛乳 菓子	筑前煮 きゅうりとツナのごまあえ もも缶		牛乳 アイスクリーム	650.9 (546.3)
31	火	牛乳 菓子	スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ		牛乳 13:アイスクリーム 31:菓子	479.0 (461.4)
14	水	牛乳 菓子	焼きビーフン わかめスープ パイナップル		牛乳 菓子	475.0 (458.2)
28	水	牛乳 菓子	豚肉の冷しゃぶ 切干大根の和え物 きざみ昆布のじゃこ煮		牛乳 マーブルケーキ	651.6 (543.0)
29	木	牛乳 菓子	鶏肉と野菜のケチャップ煮 もやしの和え物 梨		牛乳 ひじきのおにぎり	612.0 (510.0)
30	金	牛乳 菓子	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味		牛乳 小倉トースト	589.2 (491.0)


暑さも本格的になり、いよいよ夏がやってきました。暑くなると冷たい飲み物やお菓子を食べすぎてしまいがちですが、それだと身体に必要な栄養素が摂取できません。心も身体も元気にさせるには、ビタミン・ミネラルを多く含んだ果物や野菜をしっかり取ることです。園の給食では十分な栄養を加味した献立になっているのでしっかり食べてほしいと思います。

暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養が取れず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られている「うなぎ」は、ビタミンB₁がたっぷりです。他にも、豚肉やしじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

野菜をおいしく食べるコツ

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。



- 甘みがある野菜や芋をプラス

甘味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは、子どもにとって食べやすい食材です。その他にも、たまねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。
- 食べやすく切る

咀嚼力が未発達な子どもにとって食材の形状は、食感や噛みやすさに影響します。なすは皮をシマシマに剥いてから切ったり、いんげんは斜め切りにしたり、アスパラは、ピーラーで皮を剥いてから切るなど、切り方を工夫することで、食べやすくなります。

