

令和3年度

給食ニュース8月号

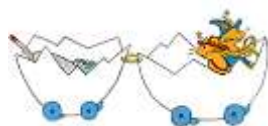
翠松保育園



翠松保育園では毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは裏面の献立右端をご覧ください。

18日(水) 誕生会メニュー 「ぐりとぐらランチ」

- ・ぐりとぐらごはん
- ・カレー
- ・野菜スープ
- ・くだもの



8月 食育のねらい

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で食事をする。 ・スプーンを正しく使う。
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> ・食品や食材に興味を持つ。 ・箸を正しく使う。
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> ・献立や食品に興味や関心を持つ。
はな ゆり	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を育てたり、収穫することを通し、自然の恵みに感謝し、食べ物の大切さや命の大切さを知る。

はなゆりさんのジュース屋さん♪

梅ジュースが完成したので、はなゆりさんがジュース屋さんを開いてくれました。
はなゆりさんみんなで梅ジュース屋さんをするには何がいるかな？と話し合い。

「エプロンがいるね」「レジとお金もいる」などと話し合っ、みんなで準備をしました。

☆レジ係

☆案内係り

☆注文係り

☆コックさん

☆ウェイトレスさん



お客さんもたくさん来てくれて、はなゆりカフェは大盛況！梅ジュースおいしかったね♪

いらっしゃいませ！

梅ジュースどうぞ！

すっばいけど
おいしいね



夏野菜を使った おすすめメニューの紹介

☆「パスタ入り野菜スープ」の作り方☆

〈材料〉(子ども一人分)

スパゲッティ	20g	なす	15g
ウインナー	20g	トマト	30g
玉ねぎ	14g	固形コンソメ	1/2個
にんじん	9g	水	120cc
セロリ	5g	塩、こしょう	少々
いんげん	5g	オリーブオイル	1g
豚肉	15g	にんにく	適量

〈作り方〉

☆トマト、なす以外は千切り、なすは半月切り

トマトは湯剥きをして、適当な大きさに切る。

- ① 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかける。
- ② にんにくの匂いがしてきたら、豚肉、ウインナーを入れ中火で炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、トマト、いんげん以外の野菜を入れ、10～15分ほどよく炒める。
- ④ 水、コンソメを入れる。煮立ったら、3等分に折ったスパゲッティを入れる。
- ⑤ スパゲッティが煮えたら、トマト、いんげんを入れ、塩コショウで味付けをしてできあがり！！

お家でもぜひ作ってみてください♪

8月		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	手洗保育園 手作り おやつ
日曜日	お昼のこんだて	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
2月	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・ひじきふりかけ・みそ汁・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・切干大根・きゅうり・ひじき	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・こま	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	白玉だんご(芋んだ) (3歳未満児はおにぎり)
3火	魚の照り焼き(鮭)・なすとピーマンの炒め物・みそ汁・果物	魚・みそ	なす・人参・こんにゃく・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・えのきだけ	油・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	おにぎり
4水	豚肉の柳川風・ひじきサラダ・果物・みそ汁	豚肉・鶏卵・ツナ缶	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・しらたき・さやいんげん・ほうれん草・ひじき・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・マヨネーズ	塩・みりん・しょうゆ・だし汁	お好み焼き
5木	鶏のから揚げ・トマト・そうめん汁・果物	鶏肉・かまぼこ	しょうが・トマト・人参・小松菜・干しいたけ	片栗粉・油・乾麺(そうめん)	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ポテトパン
6金	ポークストロガノフ・フレンチサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉・砂糖	トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢	かぼちゃロール
7土	もやしチヂメ・果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
10火	肉豆腐・ゴーヤのツナあえ・果物	豆腐・豚肉・ツナ缶	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきだけ・小松菜・きゅうり・ゴーヤ・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま・マヨネーズ	だし汁・しょうゆ・みりん・塩	五平もち
11水	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁・果物	豚肉・豆腐・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・青のり・えのきだけ・小松菜・わかめ	油・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごませんぱい
12木	中華うま煮・金時豆の甘露・果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ・金時豆	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・果物	油・片栗粉・ごま油・砂糖	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ミルクパン
13金	大豆入りドライカレー・フルーツポンチ	豚ひき肉・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・みかん缶・桃缶・果物	油・砂糖	鶏がらスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー粉・塩	おにぎり
14土	ミネストローネ・果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
16月	炒り豆腐・中華サラダ・ごまふりかけ・みそ汁・果物	豆腐・鶏ひき肉	干しいたけ・玉ねぎ・人参・こんにゃく・ひじき・小松菜・きゅうり・わかめ・もやし・ホールコーン缶	油・砂糖・春雨・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	きな粉蒸しパン
17火	焼き魚(サバ)・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・さつま揚げ・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・さやえんどう・小松菜・キャベツ・えのきだけ・果物	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	サンドおにぎり
18水	《誕生会 くりとくらランチ》		3歳以上児も主食はいりません。			レモンのケーキ
19木	《食育の日》 夏野菜入りブルコギ・冬瓜のみそ汁・旬の果物	豚肉・油揚げ・みそ	にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・冬瓜・こねぎ・果物	春雨・砂糖・ごま油・じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	コッペパン
20金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・果物	豆腐・ツナ缶・かつお節・みそ	長ねぎ・人参・ひじき・ブロッコリー・小松菜・えのきだけ・わかめ	片栗粉・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	くずもち
21土	具沢山スープ・果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
23月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・春雨スープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・だけのご水煮・干しいたけ・チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・果物	油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	野菜たっぷりパンケーキ
24火	魚の塩麹漬け焼き(赤魚)・かぼちゃの煮つけ・野菜汁・果物	魚・豆腐・みそ	かぼちゃ・ごぼう・人参・こんにゃく・こねぎ	砂糖・じゃがいも	塩麹・だし汁・しょうゆ・みりん	おにぎり
25水	なす入り麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・なす・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	きな粉マカロニ
26木	冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・みそ汁・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・みそ	レタス・もやし・きゅうり・人参・トマト・小松菜・わかめ・焼きのり	砂糖・マヨネーズ・ごま・じゃがいも	酢・しょうゆ・だし汁	レーズンパン
27金	千草焼き・きゅうり漬け・野菜スープ・ごまふりかけ・果物	鶏卵・豚ひき肉	ひじき・人参・干しいたけ・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・油・じゃがいも・ごま	塩・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)	ゼリー 非常食
28土	ウィンナーと野菜のカレースープ・果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
30月	カレー・もやしとツナのサラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ・ごま	カレールフ・トマトケチャップ・しょうゆ	ドーナツ
31火	魚のオープン焼き(鮭)・即席漬け・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)・果物	魚・鶏卵	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	小麦粉(米粉)・オリブオイル・油・じゃがいも	塩・鶏がらスープ(コンソメ)・カレー粉	うどん

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

きゅうしょくだよ!

2021 8がつ

おうちのかたへ
「水分補給をしっかりと」

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続きますね。毎日、思い切り遊ぶ子どもたちには、十分な栄養と休息、水分補給が大切です。

乳幼児は、一度にたくさん水分を与えるとおなかをこわしたり、夏バテを起こしたりしやすくなります。こまめに水やお茶を少しずつ飲ませることが大切です。

食事にも水分が含まれているので、水分は飲み物からだけでなく、食事からとることもできます。夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、水分をたっぷり含んでいて、ビタミン類も豊富です。

夏野菜…オクラ、かぼちゃ、きゅうり、ゴーヤ、トマト、とうもろこし、なす、ピーマン、モロヘイヤ、冬瓜など

おやつを工夫しましょう

一度にたくさん量を食べられない子どもにとって、おやつは楽しみでもありますが、食事の一部でもあります。市販のお菓子だけでなく、おにぎりや果物も取り入れましょう。お菓子やジュースの摂りすぎに注意し、暑い夏を乗り切りたいですね。

暑い	砂糖の量		少ない(含まない)
キャラメル アメ アイスキャンディー など	チョコレート ホットケーキ ケーキ クッキー 菓子パン など	アイスクリーム プリン ゼリー 加糖ヨーグルト など	せんべい さつまいも りんご バナナ おにぎり など
ジュース	乳酸菌飲料・乳酸飲料	イオン飲料	お茶・麦茶

食育の日【冬瓜のみそ汁】

冬瓜(とうがん)は、夏が旬ですが、「冬」という漢字を使います。切らずに丸ごと日陰で保存すると冬までおいしく食べることができることから、冬(とう)瓜という名前がつけられたと言われています。皮を厚めにむいて、中の種をとり、大きめに切って下ゆでしてから使しましょう。冬瓜自体には味がないので、だしをきかせたり、味の出る材料と一緒に使うとおいしく食べられます。

今月の「食育の日」のメニューでは、「冬瓜のみそ汁」としていただきます。

あっさりした味の冬瓜。ご家庭では、煮物やあんかけ、スープの具にもおすすめです!



★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

おやつには牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。