



令和5年度
給食ニュース8月号
翠松保育園

23日(水) 誕生会

「まいごのまめのつる」ランチ
ケチャップライス サラダ
肉巻き 夏野菜の素揚げ
豆入りコーンスープ
フルーツポンチ



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

8月 食育のねらい

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> スプーンを正しく使う。 自分で口や手を拭きながら食べる。
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> 楽しんで食事をし、様々な食べ物を進んで食べる。 保育士等の言葉掛けによって、食事に必要な態度や習慣を身に付けようとする。
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。 食事を通して必要な習慣を身に付ける。
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> マナーに気をつけながら楽しく食事をする。 野菜や稲を育てたり、収穫することを期待し食べ物の大切さを知る。

収穫した野菜 おいしかったよ!

はなゆりさんが収穫したトマトときゅうりはサラダに、
トウモロコシは茹でて食べました。

トウモロコシの
皮をむいたよ



あま〜い!



トマトと
きゅうりの
サラダ



はなゆり梅ジュース屋さん 準備中!

梅ジュースが美味しそうに出来上がってきました。
8月にはなゆりさんの梅ジュース屋さん開店予定です。お楽しみに!

看板を作って
開店の準備中!



おやつ後の歯磨きについて...



昨年度の食事のアンケートで、『おやつ後に歯磨きをしてほしい』というご意見をいただきました。そのことについて、
嘱託医のひらの先生にお話を伺いました。

『歯磨きの回数より、夜きちんと磨くことで十分虫歯は防げます。おやつ後の歯磨きは必要ありません。』
との回答をいただきました。

7月の手作りおやつ

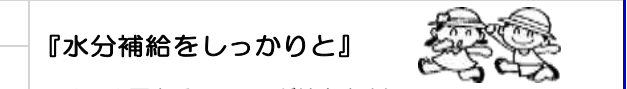
1	火	おにぎり
2	水	じゃがいものオープン焼き
3	木	コーンマヨパン
4	金	ドーナツ
5	土	おにぎり
6	日	
7	月	とうもろこしのマドレーヌ
8	火	五平もち
9	水	お好み焼き
10	木	ミルクパン
11	金	山の日
12	土	おにぎり
13	日	
14	月	おにぎり
15	火	おにぎり
16	水	ホットケーキ
17	木	チーズパン
18	金	かぼちゃのロールケーキ
19	土	おにぎり
20	日	
21	月	ごませんべい
22	火	サンドおにぎり
23	水	きな粉とゴマのカップケーキ
24	木	ポテトフォカッチャ
25	金	ゼリー、非常食
26	土	おにぎり
27	日	
28	月	みそ蒸しパン
29	火	うどん
30	水	ごまかりんとう
31	木	レーズンパン

牛乳、スキムミルク、お茶
などの飲み物がつきます。



		あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	翠松保育園 手作りおやつ		
1	火	魚の照り焼き・なすとピーマンの炒め物・みそ汁・ 果物	魚・ベーコン・油揚げ・みそ	なす・人参・ピーマン・玉ねぎ・もやし・小松菜	こんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	おにぎり	
2	水	鶏のから揚げ・トマト・そうめん汁・焼きのり・ 果物	鶏肉・かまぼこ・焼きのり	しょうが・トマト・人参・小松菜・玉ねぎ・干しいたけ	片栗粉・油・乾麺(そうめん)	しょうゆ・酒・塩・だし汁	じゃがいものオープン焼き	
3	木	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・わかめ	人参・干しいたけ・きゅうり・えのきたけ	油・砂糖・じゃがいも・ごま	塩・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)	コーンマヨパン	
4	金	肉豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚肉・わかめ	人参・白菜・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・春雨・ごま油	だし汁・しょうゆ・みりん・酢	ドーナツ	
5	土	春雨と野菜のスープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
7	月	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・トマトビュレ・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	とうもろこしのマドレーヌ	
8	火	魚のオープン焼き・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・オリーブオイル・油・じゃがいも	塩・鶏がらスープ(コンソメ)・カレー粉	五平もち	
9	水	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・わかめ・みそ・焼きのり	レタス・もやし・きゅうり・人参・トマト・玉ねぎ	砂糖・マヨネーズ・ごま	酢・しょうゆ・だし汁	お好み焼き	
10	木	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・わかめ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水蒸・干しいたけ・チンゲン菜・長ねぎ・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	ミルクパン	
12	土	キャベツのスープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
14	月	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	
15	火	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	おにぎり	
16	水	炒り豆腐・和風サラダ・ごまふりかけ・ 果物 ・ みそ汁	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・かつお節	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	こんにゃく・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ホットケーキ	
17	木	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり・ 果物	豚肉・さつまいも・豆腐・みそ・焼きのり	人参・れんこん・ピーマン・なめこ・小松菜	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁	チーズパン	
18	金	《食育の日》 夏野菜入りブルコギ・冬瓜スープ・旬の果物	豚肉・鶏肉	にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・にら・冬瓜・果物	春雨・砂糖・ごま油・じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	かぼちゃのロールケーキ	
19	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
21	月	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・ 果物 ・ みそ汁	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・さやいんげん・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ごませんべい	
22	火	魚の塩麹漬け焼き・かぼちゃの煮つけ・野菜汁・ 果物	魚・豆腐・みそ	かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・人参・こねぎ	砂糖・こんにゃく	塩麹・だし汁・しょうゆ・みりん	サンドおにぎり	
23	水	誕生会『まいごのまめのつる』ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。					きな粉とゴマのカップケーキ
24	木	豚肉の柳川風・ひじきサラダ・果物・ みそ汁	豚肉・鶏卵・ひじき・ツナ缶	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・さやいんげん・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・マヨネーズ	塩・みりん・しょうゆ・だし汁	ポテトフォカッチャ	
25	金	豆腐だんご・キャベツのおかかあえ・みそ汁・ 果物	豆腐・ツナ缶・ひじき・かつお節・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ・もやし	片栗粉・油	塩・しょうゆ・だし汁	ゼリー非常食	
26	土	サンラータン・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
28	月	カレー・ゴーヤのツナあえ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・きゅうり・ゴーヤ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・ごま・マヨネーズ	カレールー・トマトケチャップ・塩	みそ蒸しパン	
29	火	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁・ 果物	魚・ひじき・さつまいも・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやえんどう・小松菜	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	うどん	
30	水	なす入り麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ローソラム	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	ごまかりんとう	
31	木	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁・ 果物	豚肉・青のり・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ	油・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	レーズンパン	

令和5年度 給食だより



『水分補給をしっかりと』
 いよいよ夏本番、暑い日が続きますね。
 元気に遊ぶ子どもたちには、
 「十分な栄養」・「休息」・「水分補給」が大切です。

水分補給のポイント

- ・乳幼児は、一度にたくさん水分を与えるとお腹をこわしたり、夏バテをおこしたりしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、生活の中で少しずつ・こまめに水分をとる習慣をつけましょう。
- ・また、普段の水分補給は、水やお茶にしましょう。
- ・寝る前・スポーツをする時・お風呂前後は水分が不足しやすいので、特に水分補給をこころがけましょう。

知っていますか？野菜の子カラ

夏野菜がおいしい季節です。
 ところで、野菜は体にいいと言われますが、実際どんな働きをするのでしょうか？今回は野菜の働きを紹介します。

- ①カリウムで減塩**
 野菜に多く含まれる「カリウム」という栄養素は、体の中の余分な塩分(ナトリウム)を、体の外に排出する働きをしてくれます。
 薄味にするだけでなく、野菜をたくさん食べることも減塩につながります。
- ②ビタミン補給**
 野菜にはビタミンが豊富なものがたくさんあります。
 今の時期はトマト、ピーマン、枝豆など、様々な野菜が収穫されています。野菜によって含まれるビタミンの種類やバランスが違うので、色々な種類の野菜を食べるのがおすすめです。
- ③食べすぎ防止**
 野菜たっぷりの料理は、自然と噛む回数が増えます。
 その結果、満腹感が高まり食べすぎ防止効果が期待できます。

食育の日 『冬瓜スープ』

冬瓜(とうがん)の旬は夏ですが、「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、この名前がつけられたといわれています。
 皮を厚めにむいて、中の種をとり、大きめに切って下ゆてしてから使いましょう。

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ることができ、
 今月の「食育の日」のメニューでは、「冬瓜スープ」としていただきます。

※献立内容を変更する場合があります。
 ★赤字は翠松保育園の追加メニューです。

