



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 食育のわらい

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>スプーンを正しく持って食べる。</li> <li>自分で口や手を拭きながら食べる。</li> </ul>
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育士の言葉掛けによって、食事に必要な習慣や態度を身に付けようとする。</li> </ul>
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>献立や食品に興味や関心を持つ。</li> <li>野菜の収穫を心待ちにし、皆で味わう。</li> </ul>
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜を育てたり、収穫することを通し食べ物の大切さや命の大切さに興味を持つ。</li> <li>マナーに気を付けながら食事をしようとする。</li> </ul>

### つぼみゆりさんが、枝豆の種をまきました。

5月に、畑に植えた枝豆の種が一つも発芽しなかったので、再度チャレンジしました。今度は、カップに種をまいてみると、すぐに芽が出てどんどん伸びてきました。それをプランターに植え替えて水やりをして生長を見えています。枝豆が収穫できるかなあ？



**21日(水)誕生会**  
**「ばばあちゃんのアイスパティー」ランチ**  
 アイス型ご飯(菜飯、型抜き人参)  
 ひまわりハンバーグ  
 ゆでブロッコリー  
 ミネストローネ  
 フルーツ入り牛乳寒天  
**★誕生会の日には3歳以上児も主食はいりません。**

### はなゆりさんが、

### うめジュース屋さんを開きました



こぼさないように・・・



かんぱ〜い



やっぱり夏は梅ジュースが最高だな



おいしいね



最後は、はなゆりさんだけでうちあげ

テーブルもきれいに拭くよ



おいしかったね

8月の手作りおやつ		
1	木	にんじんパン(レーズン入り)
2	金	レモンケーキ
3	土	おにぎり
4	日	
5	月	じゃがいものオープン焼き
6	火	おにぎり
7	水	とうもろこしのマドレーヌ
8	木	ポテトパン
9	金	コロコロドーナツ
10	土	おにぎり
11	日	山の日
12	月	振替休日
13	火	おにぎり
14	水	おにぎり
15	木	ミルクパン
16	金	お好み焼き
17	土	おにぎり
18	日	
19	月	豆腐みそグラタン
20	火	サンドおにぎり
21	水	かぼちゃの蒸しパン
22	木	コーンマヨパン
23	金	甘納豆のカップケーキ
24	土	おにぎり
25	日	
26	月	ゼリー 非常食
27	火	五平もち
28	水	うどん
29	木	レーズンパン
30	金	きな粉マカロニ
31	土	おにぎり

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。



8がこんだて		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	さいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	おやつ	
1	木	魚の照り焼き(赤魚)・なすとピーマンの炒め物・みそ汁・ <b>果物</b>	魚・ベーコン・豆腐・みそ	なす・人参・ピーマン・玉ねぎ・小松菜	こんにゃく・油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	にんじんパン (レズンパン)
2	金	冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・みそ汁・焼きのり・ <b>果物</b>	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・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・マヨネーズ・ごま	酢・しょうゆ・だし汁	レモンケーキ
3	土	<b>キャベツとウィンナーのカレースープ・果物</b>	3歳以上児は主食を持ってください。				
5	月	肉豆腐・中華サラダ・ <b>果物</b>	豆腐・豚肉・わかめ	人参・白菜・玉ねぎ・えのきだけ・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・ごま	だし汁・しょうゆ・みりん・酢	じゃがいものオープン焼き
6	火	焼き魚(さば)・ひじきの炒り煮・みそ汁・ <b>果物</b>	魚・ひじき・さつまいも・豆腐・わかめ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやえんどう	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	おにぎり
7	水	ポークストロガノフ・フレンチサラダ・ <b>果物</b>	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	トマトチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢	どうもろこしのマドレーヌ
8	木	豚肉の柳川風・ひじきサラダ・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>	豚肉・鶏卵・ひじき・ツナ缶	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・さやえんどう・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	ポテトパン
9	金	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり・ <b>みそ汁</b> ・ <b>果物</b>	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	ココロドーナツ
10	土	<b>豚肉と野菜のスープ・果物</b>	3歳以上児は主食を持ってください。				
13	火	大豆入りドライカレー・フルーツポンチ・ <b>スープ</b>	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)・トマトチャップ・カレー粉・塩	おにぎり
14	水	中華うま煮・金時豆の甘煮・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>	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
15	木	炒り豆腐・ほうれん草のツナマヨあえ・ごまふりかけ・ <b>みそ汁</b> ・ <b>果物</b>	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・ツナ缶	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・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	ミルクパン
16	金	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・春雨スープ・ <b>果物</b>	豚肉・厚揚げ・みそ・わかめ	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・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	お好み焼き
17	土	<b>豚肉と野菜のスープ・果物</b>	3歳以上児は主食を持ってください。				
19	月	《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・わかめ・みそ	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・だし汁	豆腐みそグラタン
20	火	魚のオープン焼き(赤魚)・即席漬け・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)・ <b>果物</b>	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	サンドおにぎり
21	水	《誕生会献立》 「ははばあちゃんのアイスパーティー」ランチ	3歳以上児も主食はいりません。				
22	木	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・さやえんどう・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	コーンマヨパン
23	金	鶏のから揚げ・トマト・そうめん汁・焼きのり・ <b>果物</b>	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	甘納豆のカップケーキ
24	土	<b>だんだんスープ・果物</b>	3歳以上児は主食を持ってください。				
26	月	カレー・ゴーヤのツナあえ・ <b>果物</b>	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	カレールウ・トマトグチャップ・塩	ゼリー 非常食
27	火	魚の塩麹漬け焼き(赤魚)・かぼちゃの煮つけ・野菜汁・ <b>果物</b>	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・だし汁・しょうゆ・みりん	五平もち
28	水	ジャーマンオムレツ・きゅうり漬け・野菜スープ・ごまふりかけ・ <b>果物</b>	鶏卵・ウィンナー・チーズ	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト・えのきだけ	じゃがいも・油・砂糖・ごま	塩・トマトグチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	うどん
29	木	なす入り麻婆豆腐・華風あえ・ <b>果物</b>	豆腐・豚ひき肉・みそ・ローズハム	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	レズンパン
30	金	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁・ <b>果物</b>	豚肉・膏のり・わかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・もやし	油・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	きな粉マカロニ
31	土	<b>もやしチゲ・果物</b>	3歳以上児は主食を持ってください。				

# 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なかをこわしたり、夏バテを起こしやすくなります。  
のどが渇いた時だけでなく、毎日の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。



水分が不足しやすい寝る前、スポーツをする時、お風呂の前後は、特に水分補給をこころがけましょう。

## ◎ 夏野菜でも水分補給

水分は飲み物だけでなく食事からもとることができます。  
夏野菜には水分・ビタミン類が豊富なものがたくさんあり、この時期、新潟市では、にいかた十全なす、やきなす、きゅうり、大玉系のトマトなどがさかんに作られています。  
地元で作られた夏野菜を食卓に取り入れるのもおすすめですよ。

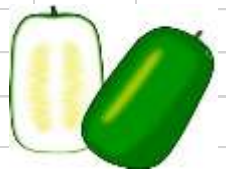
\* 代表的な夏野菜 \*

オクラ、きゅうり、ゴーヤ、トマト、どうもろこし、なす、ピーマン、モロヘイヤ、冬瓜 など

♪♪ 食育の日 『冬瓜のみそ汁』 ♪♪

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るため、この名前がつい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ることができます。  
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。



※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。