



H28年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 金山澤侑美子  
法人 栄養士 坪 聖子

楽しい夏祭りももう少しです。東北はなかなか梅雨明けせず、先月の朝晩は肌寒い日が多かったと思います。どうかお祭りの日は夏らしいお天道様に恵まれたいですね。保育園も少しずつお祭りムードが漂い子ども達のワクワク感が伝わってきます。お野菜の甘みがたっぷりのカレー、出汁にこだわりの味付けこんにやくと温そうめん、ふわふわのかき氷…他にも色々なメニューを用意しております。今年も心を込めて作りたくと思いますので、是非ご賞味下さい。流しそうめんが先月から始まりました。おいしく冷たいそうめんは子どもたちの大好物です。そして今月も流しそうめんを行う予定です。お箸の使い方を見直すいい機会だと思いますので、ご家庭でもご指導よろしくお願ひいたします。

### 食卓は人々が集い、語らう場所

食卓での食事風景は、ご家庭によって様々ですね。食卓は、その日の出来事や食べている料理の話をするなど、さりげない会話ができる大切なコミュニケーションの場でもあります。また、会話や表情などからお互いの心や体の状態を知ることができます。みんなで交わすコミュニケーションも、食事をおいしくさせる要素の一つ。楽しい雰囲気をお大切にしましょう。



### イカメンチ

8月10日は「八戸イカの日」と制定されています。何故この日なのかというと、八(8)戸とイカの足10本にちなんで、この日に設けられました。保育園では小さな子ども食べられるように野菜たっぷりのイカメンチを献立に入れています。イカメンチは津軽地方の郷土料理で家庭によって色々な野菜を細かくして入れています

#### \*\*\*材料\*\*\*

- ・いか2はし
- ・キャベツ2~3枚 約150g
- ・玉ねぎ中1/2個
- ・コーン 少々
- ・卵1個
- ☆小麦粉大さじ3
- ☆片栗粉大さじ3
- ☆ごま油大さじ1
- ☆塩小さじ1/2



- ①いかは足の吸盤を包丁でこそいで洗い、内臓をとり、足と胴体はフードプロセッサーでみじん切りにします
- ②玉ねぎ、キャベツもフードプロセッサーで粗みじん切りにします。
- ③いか、野菜、卵、☆の調味料類を混ぜ合わせます。フライパンに2センチほどの高さまでサラダ油を注ぎ170度くらいの温度にします
- ④スプーン等でいかメンチを油の中に落として揚げ焼きにします
- ⑤火が通ったらそのままでも美味しく頂けますが、レモンや生姜醤油などでイカの風味が増します

### よく噛んで食べよう

よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促し、丈夫な歯をつくることにつながります。「ひと口30回を目安に」と言われていますが、調理の際はしっかりと噛むことができるよう素材は少しだけ大きめに切り、食事のときは口の中のものを水分で流し込まないなど注意することで、よく噛む習慣が身につきます。

### 旬の食材



#### トマト

食卓に彩りを添えてくれるトマト。赤い色はリコピンという成分によるもので、がんや動脈硬化などを予防する効果があるとされています。スーパーなどでトマトを買うときに甘さを見極める目印は、てっぺん(へたの反対側)から放射状に広がる「スターライン」。スターラインがくっきり入っているものほど甘いとされます。保存は、ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。へたを下にして置くようにしましょう。



### 楽しい流しそうめん

夏が来るとさめ保育園では流しそうめんを行います。綺麗にした樋を使い、冷たいお水を流しながら楽しく頂いています。普段大人しい子が意欲的に参加したり、流し始めると綺麗に流れるそうめんに見惚れて箸が動かなくなったり反応は十人十色です。せっかとお箸で取れたそうめんを落としてしまいがっかりする場面もありますが、食べ物の大切さも教えながら励ましています。夏の伝統行事なので子ども達の楽しい思い出の一つとして刻まればいいなと思います。



### 栽培を通して育まれる

夏野菜が収穫のピークを迎えるこれからの季節。肉や魚などとは違って、野菜や果物は命があることを連想するのがむずかしいものですが、実際に栽培に携わってみると作物の育ちを知ることができ、作物のみならず、生産者などに対する感謝の気持ちも生まれてきます。こうした体験を通して、「ありがとう」の気持ちを大切に育んでいきたいですね。



### 食育クイズ

Q 夏バテに効果のあるお肉は？

①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉

A 正解は②。豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれ、その含有量は牛肉の10倍といわれています。玉ねぎやにら、にんにくなどの野菜と一緒に食べると、吸収がよくなります。

## 8月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (月)	肉じゃが・ほうれん草のなめたけ和え・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
2日 (火)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・わかめときゅうりの酢のもの・豆腐のすまし汁・すいか	おかゆ・キャベツの甘煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (水) 学びの教室	肉団子甘酢あんかけ温野菜添え・切り干し大根の煮物・春雨スープ・キウイ	おかゆ・ブロッコリーの柔らか煮・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 ゼリー
4日 (木)	レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・ひじき煮・かきたま汁・バナナッブル	おかゆ・トマトの甘煮・ブロッコリーのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
5日 (金)	鮭の塩焼き大根おろし添え・醤油卵・ほうれん草おひたし・すまし汁・すいか	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
6日 (土) 夏祭り	おでん・春雨サラダ・若竹汁・バナナ	おかゆ・高野豆腐のすり煮・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
8日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・大根の味噌汁・スイカ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・大根のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
9日 (火)	野菜の肉巻き・ポテトサラダ・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものペースト・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
10日 (水)	サバと大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
12日 (金)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・鶏汁・すいか	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
13日 (土)	夏野菜の天ぷら・ほうれん草のおかか和え・そうめん汁・すいか	おかゆ・ほうれん草のうま煮・かぼちゃの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
15日 (月)	冷やし中華風サラダ・ほうれん草のおひたし・わかめスープ・すいか	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参のグラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
16日 (火)	ピーマンの肉詰め・中華風スティックサラダ・白菜の味噌汁・すいか	おかゆ・人参の甘煮・白菜のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
17日 (水) 学びの教室	マーボー豆腐・ほうれん草のおひたし・ところてん・すいとん汁・ぶどう	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
18日 (木)	イカと大根の煮物・ほうれん草ナムル・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・大根の刻み煮・白菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ゼリー
19日 (金) 誕生会	キーマカレー・コールスローサラダ・フライドポテト・鶏の唐揚げ・すまし汁・ゼリー・すいか	おかゆ・キャベツのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 ピザトースト
20日 (土)	すき焼き風煮・イカ酢味噌和え・じゃがいもの冷製スープ・キウイ	おかゆ・白菜のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
22日 (月)	餃子・春雨サラダ・わかめスープ・ぶどう	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
23日 (火) オープン保育	流しそうめん・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・すいか	おかゆ・トマトの甘煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
24日 (水)	赤魚の煮つけ・冷奴のなめたけがけ・豚汁・すいか	おかゆ・温やっこ・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト
26日 (金) 習字教室 遊戯訓練	鮭ホイル焼き・わかめときゅうりの酢のもの・ニラと卵の味噌汁・ぶどう	おかゆ・人参のグラッセ・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
27日 (土)	野菜炒め・引き昆布煮・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
29日 (月)	春巻き・ほうれん草のおかか和え・えのきの味噌汁・ぶどう	おかゆ・ほうれん草のペースト・白菜の刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
30日 (火)	テリヤキチキンほうれん草添え・わかめの酢のもの・高野豆腐となめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・高野豆腐の柔らか煮・みそ汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
31日 (水)	鶏の信田煮・春雨サラダ・すまし汁・ぶどう	おかゆ・人参グラッセ・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	麦茶 とうもろこし

<<今月の目標>>

よく噛んで食べましょう

\* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節