



日差しも強くなりいよいよ夏がやってきました。園ではミニトマト、きゅうりなど夏野菜など収穫し、給食でとれたてのお野菜を味わっています。園では麦茶を用意してこまめな水分補給と、さっぱりと喉ごしがいいメニュー、酢のものなどを多めにいれております。暑い夏を元気に残り越えられるよう工夫しながら過ごしたいと思います。

伝統食の朝ごはん

梅干し

梅干しに含まれるクエン酸は、だ液の分泌を促し消化を助ける働きがあり、朝ごはんを食べると、その日の消化活動が活発になることが期待できます。そのままだと食べづらい場合は、細かくしてごはんに混ぜるなどの工夫をするといいでしょ。

旬の食材

きゅうり

原産地はインドのヒマラヤで、日本では江戸時代から栽培されるようになりました。95%は水分なので、鮮度が落ちないうちに食べるようにしましょう。板ずりをすると表面のイボやえぐみが取れ、食べやすくなります。サラダや酢のものなどさっぱりした料理に適しています。

8月の空に現れる魚の雲

8月はまだまだ暑い日が続きますが、8月7日の立秋を過ぎたら暦の上では秋になります。空を見あげると、イワシ雲、サバ雲、ウロコ雲といった魚にちなんだ雲が出ていることがあります。空にどんな雲が出ているか、お子さんと一緒に眺めてみましょう。

キーマカレー

普段のカレーより煮込み時間が短いため、時短で作れます。余ったキーマカレーは冷凍して忙しい時に使うのもいいですね。

材料

- ・豚挽肉...250g
- ・カレールウ... 1/2箱
- ・玉葱... 1/2個
- ・人参... 1/2本
- ・水300ml
- ・サラダ油...少々

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにします
- ②フライパンにサラダ油をしき、豚ひき肉、玉葱、人参をいれ加熱します
- ③肉に火がとおり、野菜の水分がぬけしんなりしてきたら水をいれ、中火で5分程煮ます
- ④一度、火を止めカレールウをわりいれます
- ⑤カレールウを溶かし、再度火にかけとろみが出るまで弱火で5分程煮たら完成です。

※冷凍するときは粗熱をとり冷凍用保存袋にいれ薄くのばし冷凍保存しましょう

食欲が増す調理の工夫

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

8月 予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
2日 (月)	豆腐入り肉団子ナポリタン添え・コールスローサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
3日 (火)	豚しゃぶサラダ・納豆・引き昆布煮・すいとん汁・果物	おかゆ・キャベツのクタクタ煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
4日 (水) 学びの教室	餃子ほうれん草おひたし添え・春雨サラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・白菜のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ゼリー
5日 (木) スイミング ふれあい広場	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・ミネストローネ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日 (金)	サバと大根の煮物・ほうれん草と白菜のおかか和え・そうめん汁・果物	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
7日 (土)	肉じゃが・納豆・ほうれん草のおひたし・せんべい汁・果物	おかゆ・根菜の柔らか煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日 (火)	ササミカツ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・ささみのすり煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
11日 (水) 避難訓練	タンドリーチキンブロッコリー添え・マカロニサラダ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・鶏とブロッコリーの刻み煮・かぼちゃマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学イモ
12日 (木)	マーボー豆腐・バンバンジーサラダ・ナス煮びだし・麩のすまし汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・ささみのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
13日 (金)	ねばねば納豆うどん・冷奴ほうれん草のおひたし添え・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
14日 (土)	天ぷら・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・さつまいもの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
16日 (月)	冷やし中華・煮しめ・わかめスープ・果物	おかゆ・玉ねぎのうま煮・人参の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
17日 (火)	ヒレカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
18日 (水)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ひじき煮・納豆・豚汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
19日 (木)	テリヤキチキンほうれん草添え・ラタトゥイユ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・鶏のトマト煮・すまし汁	菓子・牛乳	カルピスゼリー
20日 (金) 誕生会	五目御飯・唐揚げ・フライドポテト・やきそば・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
21日 (土)	タラの五目あんかけ・小松菜の白和え・卵スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・小松菜の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
23日 (月) 和太鼓教室	酢鶏・切り干し大根の煮物・中華風スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
24日 (火)	コロケ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (水) 学びの教室	豆腐のチキンナゲット温野菜添え・ほうれん草のバターソテー・ピシソワーズ・果物	おかゆ・鶏肉と豆腐のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 麦茶 とうもろこし
26日 (木) スイミング ふれあい広場	キーマカレー・ジャーマンポテト・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ジャムサンド
27日 (金) 習字教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・キノコスープ・果物	おかゆ・キャベツのクタクタ煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
28日 (土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のおひたし添え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
30日 (月)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・キノコ汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
31日 (火)	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜の柔らか煮・キャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 カルピス

<< 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)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
525kcal	20.2g	18g	525kcal	21g	17g