



令和 6年度
認定こども園 さめ保育園

いよいよ夏本番となりました。園ではこまめな水分補給を心がけています。また給食では喉ごしのよいものや、酢のものを多めに取り入れるようにしています。夏の暑さに負けないような身体づくりをしていきたいと思ひます。今月は夏祭りもあります。園でも5年ぶりにお祭りフードメニューを出しますので楽しみにしてくださいね。

夏の土用にウナギ

土用は、立春・立夏・立秋・立冬の前の約18日間のことで、夏の土用の丑(うし)の日にはウナギを食べる風習があります。昔から体調を崩しやすい時季の滋養強壮として、ウナギが食されてきました。今年の夏の土用の丑の日は、7月24日と8月5日です。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q もともと観賞用だった野菜は？

- ①トマト ②なす ③ゴーヤー

A 正解は①。日本には江戸時代に伝わり観賞用として育てられていましたが、明治時代以降に食用となり、最初はトマトソースとして食べられていました。



子どもに伝える食事のマナー

茶わん・わんの持ち方

茶わん・わんの正しい持ち方は、親指以外の4本の指の上に器の底をのせ、親指で茶わん・わんのふちを軽く押さえて支えます。親指以外の4本の指はそろえ、器を安定させましょう。ごはんや汁物が熱かったり、器が持ちづらかったりすると、間違った持ち方をしてしまいがちですが、正しく持つことで熱さの感じ方をやわらげたり、こぼすのを防いだりすることになります。



カルピスゼリー

暑いとひんやり喉ごしがいいゼリーが食べたくくなりますね。保育園で作っている簡単カルピスゼリーのレシピです。フルーツ等をのせてもいいですね。

材料

- ・カルピス(希釈用)...100ml
- ・粉ゼラチン...5g
- ・熱湯...200ml



- ①ボウルに熱湯と粉ゼラチンをいれよく混ぜて溶かします
- ②カルピス希釈用100mlを①に加えて混ぜます
- ③粗熱が取れたらカップに入れて冷蔵庫で冷やして出来上がりです

8月の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)
1日 (木)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・オクラ納豆・すまし汁・果物	おかゆ・キャベツのすり煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
2日 (金)	厚揚げのはさみ焼き・わかめの酢のもの・大根の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
3日 (土)	ポークカレー・ポイルサラダ・サラダスパゲティ・わかめスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
5日 (月)	かぼちゃコロッケ千切りキャベツ添え・ほうれん草のおかか和え・春雨スープ・果物	おかゆ・かぼちゃペースト・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
6日 (火)	テリヤキチキン温野菜添え・ラタトゥイユサラダスパゲティ添え・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のすり煮・ブロッコリーペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
7日 (水)	鮭の塩焼きとナスの煮びたし・もやしとハムの酢のもの・豚汁・果物	おかゆ・根菜のマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ミルクココア
8日 (木)	しゅうまい温野菜・引き昆布煮・厚揚げとキャベツの味噌汁・果物	おかゆ・大根のすり煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
9日 (金) 習字教室	春巻き千切りキャベツ添え・マカロニサラダ・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのすり煮・人参の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	焼きそばパン
10日 (土)	肉じゃが・春雨サラダ・納豆・わかめスープ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
13日 (火) 一号認定夏休み	おでん・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・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	牛乳
14日 (水)	鶏と大根の煮物・きゅうりの中華和え・せんべい汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
15日 (木)	煮しめ・ほうれん草のおひたし・納豆・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
16日 (金)	焼きそば・わかめの酢のもの・キノコ汁・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	牛乳
17日 (土)	冷やし中華・ほうれん草のおひたし・豆腐のすまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
19日 (月)	ツナとコーンのコロッケ千切りキャベツ添え・ほうれん草の白和え・春雨スープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
20日 (火)	卵とハムの春巻き温野菜添え・わかめの酢のもの・野菜ラーメン・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
21日 (水) 誕生会	塩昆布の炊き込みご飯・ユーリンチ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・キャベツのクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヤクルト
22日 (木) スイミング さめっこ広場	タンドリーチキン温野菜添え・ポテトサラダ・オクラのすまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
23日 (金)	野菜の肉巻き温野菜添え・ひじき煮・じゃがいもの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
24日 (土) 保育園まつり	マーボー豆腐・ほうれん草のおひたし・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・ほうれん草すり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
26日 (月)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・キノコ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
27日 (火)	肉団子ナポリタン添え・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
28日 (水) 学びの教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
29日 (木) スイミング さめっこ広場	人参の肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
30日 (金) 避難訓練	豆腐ハンバーグ・ほうれん草とコーンのナムル・中華風スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参ペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
31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・人参のペースト・ほうれん草のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳

<< 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
548kcal	20.2g	17g	608kcal	25g	16.9g