



8がつのこんだてひょう



平成30年 北部保育所

月	火	水	木	金
畑でとれたきゅうりを丸かじりすると、「ぼりぼり」といいお音が聞こえてきました。  皮をむいていくと、とうもろこしの実が見えて、「見て見て」と嬉しそうに見せてくれました。		1 (午前のおやつ1.2歳児) ブルーベリーヨーグルト・お茶 ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き 和風サラダ とうがん汁 レタスチャーハン お茶	2 アスパラのおかか和え・牛乳 ごはん 肉じゃが つるむらさきのサラダ しじみのみそ汁 梅しそおにぎり 牛乳	3 クッキー・牛乳 ごはん 魚のかば焼き かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁 ずんだ白玉 牛乳
6 枝豆 パスタライズ牛乳 ごはん 牛肉の オイスターソース炒め あっさりトマト 春雨スープ 昆布ごはん パスタライズ牛乳	7 煮豆 牛乳 さざえごはん レバー入り松風焼き そうめん瓜の酢の物 麩のすまし汁 ぶどう(巨峰) ヨーグルトシャーベット お茶	8 ゆでとうもろこし お茶 ごはん 魚のフライ 梅マヨネーズ添え おくらの納豆和え じゃが芋のみそ汁 ごまチャーハン お茶	9 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 魚のごまソース モロヘイヤの おかか和え 厚揚げのみそ汁 すいかポンチ お茶	10 佐香地区児童との交流 きな粉豆 牛乳 そうめん 鶏肉の唐揚げ お星様サラダ ぶどう(ピオーネ) お星様クッキー ミルクココア
13 希望共同保育 希望共同保育の日は 弁当と水筒の準備を お願いします 	14 希望共同保育 夏野菜ピザ作り 大きくふくらんだピザの生地の上に、玉ねぎやコーンと一緒に保育所でとれたピーマンやなすびものせて作りました。友だちの顔やねこを野菜でつくる子、苦手な野菜ものせて食べようとする子など、修了児と一緒に思いのトッピングを楽しみました。 もも組でも、自分たちでトッピングを行ない、焼きあがったピザを見た時は「うわー」と子どもたちから声があがりましたよ。 	15 希望共同保育	16 麩の青のりスナック 牛乳 ごはん 揚げレバーの カレーソース和え 春雨の酢の物 切干大根のみそ汁 黒豆おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	17 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 冷やし中華 あさりの酒蒸し かぼちゃの煮物 メロン 牛しぐれおにぎり 牛乳
20 チーズ お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き わかめサラダ かぼちゃのみそ汁 あさりのしぐれおにぎり パスタライズ牛乳	21 誕生会 きな粉かぼちゃ お茶 タコライス じゃこきゅうり もずくスープ シャインマスカット ココアシフォンケーキ 牛乳	22 クッキング マカロニきな粉 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ すいか 焼きさば寿司 お茶	23 粉ふき芋 お茶 五穀ごはん 魚の梅みそ焼き 大豆入り五目和え 豆乳スープ パエリア風ごはん 牛乳	24 煮豆 お茶 ごはん 鶏肉のレモンだれ なすの煮物 具だくさんみそ汁 お焼きごはん 牛乳
27 かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりの中華漬け はんぺん汁 切干大根おにぎり パスタライズ牛乳	28 煮昆布 牛乳 ごはん 夏野菜のキッシュ ひじきのマリネ 豆乳コーンスープ ぶどう(巨峰) 黒糖わらび餅 牛乳	29 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き キャベツの炒め物 そうめん汁 梨(幸水) えのきわかめおにぎり 牛乳	30 みたらし団子 牛乳 ツナマーボー丼 こんぶとキャベツの 中華風ごまだれ あさりのスープ 夏野菜ピザ 牛乳	31 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 焼き肉 野菜炒め なすのみそ汁 たこおにぎり お茶



今月の目標

『暑さに負けず、しっかり食べよう』

夏は体力の消耗が激しいうえ、夜が寝苦しいなど、生活リズムが乱れやすくなります。また、食欲が落ち、夏バテになりがちです。この夏を元気にのりきるために、下のポイントに注意しながら生活しましょう。

保育所では、夏野菜を多く取り入れ、梅や大葉、酢などを使用しさっぱりと食べられるメニューになっています。

- ① 3度の食事を欠かさずに食べよう
- ② 夏野菜とたんばく質(肉・魚・卵など)を食べよう
- ③ こまめな水分補給をしよう
- ④ 冷たい物のとりすぎに注意しよう



さざえ漁を見よう



祖父母や地域の方(めぐみ会員)にお世話になり、なぎさ公園でさざえ漁をしました。今年は、連日の暑さを考慮し、バーベキューはやめ、めぐみ会の方にさざえご飯のおにぎりを作ってもらったり、とうもろこしや南瓜をホットプレートで焼いてもらったりして保育所で食事をしました。

子どもたちは、目の前で漁を見たり、自分でさざえを拾ったりしたことで、さざえのつぼ焼きなど、より一層おいしく感じたようでたくさん食べていました。

