



8 がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです！

令和元年 北部保育所

月	火	水	木	金
			1 一日保育士	2
 きゅうりがとれたよ 今年は、きゅうりが大豊作！保育所では中華漬けにしたり、サラダにプラスしたりしました。それでもたくさんの収穫がありましたので、ご家庭に持ち帰ってもらうことにしました。子どもたちが選んだきゅうりはどんなメニューになりましたか？	 七夕会(ふれあいデー) 麩の青のりスナック 牛乳 そうめん 鶏肉の唐揚げ お星さまサラダ ぶどう お星さまクッキー ミルクココア	 煮豆 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 夏野菜ピザ 牛乳	(午前のおやつ1.2歳児) 野菜クラッカー・牛乳 ごはん 魚の梅みそ焼き キャベツの煮物 モロヘイヤのすまし汁 ずんだ白玉 牛乳	アスパラのおかか和え・牛乳 冷やし中華 あさりの酒蒸し かぼちゃの煮物 ぶどう のりおにぎり 牛乳
			8	9 佐香地区児童との交流
			枝豆 お茶 五穀ごはん 魚のフライ 梅マヨネーズ おくらの納豆和え とうがん汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー あっさりトマト 麩のみそ汁 チキンライス 牛乳
12 振替休日	13 希望共同保育	14 希望共同保育	15 希望共同保育	16
保育所では、色々な野菜が生長して、子どもたちが収穫しています。 ・葱 ・きゅうり ・なすび ・南瓜 ・大葉 ・トマト ・ピーマン ・ゴーヤ	今月の目標 暑さに負けずしっかり食べよう 朝ごはんの大切さを知ろう 			ぶどう・お茶 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
19	20	21	22	23 誕生会
麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ そうめん汁 お焼きごはん パスチャライズ牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 厚揚げの 肉みそチーズ焼き なすの煮物 具だくさん汁 あさりのしぐれおにぎり 牛乳	みたらし団子 牛乳 ごはん 魚のトマト オリーブオイル炒め おからサラダ 鶏ごぼう汁 ヨーグルトシャーベット お茶	クッキー お茶 ごはん 魚のかば焼き ふろふき冬瓜 モロヘイヤのおかか和え かぼちゃのみそ汁 すいかポンチ お茶	粉ふき芋 牛乳 タコライス じゃこきゅうり もずくスープ メロン ショートケーキ 牛乳
26	27 クッキング	28	29	30
煮昆布 パスチャライズ牛乳 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め きゅうりの中華漬け 春雨スープ ぶどう 大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	ゆでとうもろこし お茶 夏野菜カレー ごぼうサラダ すいか 黒糖わらびもち 牛乳	きな粉まめ お茶 ごはん 焼肉 野菜炒め なすのみそ汁 梅しそおにぎり 牛乳	人参プリッツ 牛乳 ごはん 夏野菜のキッシュ ひじきのマリネ 豆乳入りみそスープ たこおにぎり 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ツナマーボー丼 昆布とキャベツの 中華風ごまだれ あさりのすまし汁 メロン みそ焼きおにぎり 牛乳



朝ごはんを食べよう

夏本番で、暑い日が続きますね。暑さで体がだるく、食欲が落ちてしまいがちですが、元気に一日を過ごすために欠かせないのが朝ごはんです。食べる内容にも気をつけながら、朝ごはんをしっかり食べましょう。

*朝は食欲がない

起きてすぐは食べにくいですね。朝ごはんの30分前には起きましょう。毎日決まった時間に食べるようにして、朝ごはんのリズムを作りましょう。

*朝から何品も準備ができない

前夜に使った食材を切っておき、具だくさんの汁物を一品プラスしましょう。



水分の上手な補給を！

正しい位置はどこだろう？



子どもは大人より多くの水分を必要とします。特に夏は水分が汗や尿となってたくさん排出されるので、水分補給は欠かせません。ジュースなど甘い飲み物ばかり飲むとかえって疲れやすくなるので、麦茶や白湯などがおすすめです。

先月の食育目標は、「食器の正しい並べ方を知ろう」でした。そこで、普段使っているトレーやご飯・汁・おかずの入っている食器などの写真を撮ってラミネートをし、取り外しができるように作りました。

まず、おあつまり会の時にみんなの前でふじ組の子どもたちに並べてもらおうと、3人で協力して正しい位置に置くことができました。

それを見ていたきく組の子がとても興味を持ち、ランチルームでの食事の時に、写真を見たり、担任や調理担当者に聞いたりしながら食器を並べ、今では自分で考えて正しく出来るようになりました。

