8がつのこんだてひょう

平成29年　北部保育所

月	火	水	木	金
今月の旬の食材 トマト・ピーマン きゅうり・オクラ・南瓜 とうもろこし・なす・冬瓜 そうめん瓜・モロヘイヤ メロン・スイカ・巨峰 シャインマスカット	**1** （午前のおやつ1.2歳児） ボイル野菜・牛乳 ごはん さわらのフライ（梅マヨネーズ） つるむらさきのごま和え じゃが芋のみそ汁 メロン 黒糖わらび餅 牛乳	**2** 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 高野豆腐のチーズ入り照り焼き 和風サラダ あさりのみそ汁 シャインマスカット 牛乳プリン お茶	**3** かりかりいりこ 牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー あっさりトマト はんぺん汁 ぶどう（巨峰） 昆布ごはん 牛乳	**4** ゆでとうもろこし 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 塩おにぎり（のり） 牛乳
7 みたらし団子 お茶 そうめん 鶏肉のからあげ お星さまサラダ ぶどう（巨峰） ピラフ パスチャライズ牛乳	**8** いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き なすの煮物 鶏ごぼう汁 梅かつおおにぎり 牛乳	**9** 煮豆 牛乳 ごはん 肉じゃが オクラの納豆和え しじみのみそ汁 すいかポンチ お茶	**10** 高野豆腐のしっとりラスク 牛乳 ごはん あなごのかば焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁 ずんだ白玉 牛乳	**11　山の日**
14 **希望保育の日は** **お弁当と水筒をお願いします** 	**15**	**16** チーズ お茶 五穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き わかめサラダ とうがん汁 冷やしトマト たこおにぎり パスチャライズ牛乳	**17** きな粉マカロニ 牛乳 ごはん さばのごまソース モロヘイヤのおかか和え にらたま汁 すいか 黒米おにぎり・かりかりいりこ お茶	**18　誕生会** 枝豆 牛乳 タコライス じゃこきゅうり もずくスープ パイナップル かぼちゃのムース お茶
21 蒸しかぼちゃ お茶 牛丼 オクラのおかか和え キャベツのみそ汁 ぶどう（巨峰） ココアシフォンケーキ パスチャライズ牛乳	**22** 粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩焼き 大豆入り五目和え 切干大根のみそ汁 ヨーグルトシャーベット お茶	**23** 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 あさりしぐれおにぎり 牛乳	**24** ぶどう（巨峰） 牛乳 夏野菜スパゲッティ ごまドレサラダ あさりの酒蒸し パスチャライズ牛乳 えのきわかめおにぎり お茶	**25** かりかりいりこ 牛乳 ごはん 牛肉のオイスター炒め きゅうりの中華漬け 春雨スープ すいか パエリア風ごはん 牛乳
28　クッキング ふの青のりスナック パスチャライズ牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ すいか ふりかけおにぎり お茶	**29** 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースからめ ひじきの煮物 豆乳カレースープ 黒豆ごはん 牛乳	**30** ぱりぱりせんべい お茶 ごはん 魚の梅みそ焼き はりはりなます そうめん汁 梨（幸水） レタスチャーハン 牛乳	**31** きな粉まめ 牛乳 ごはん 焼き肉 野菜炒め 厚揚げのみそ汁 焼きさば寿司 お茶	 ももぐみが、とうもろこしの皮むきのお手伝いをしました。いつもはたくさんおしゃべりをしているみんなも、皮をむいている間はとても静かになりました。一人でもくもくと固い皮を3本むいた子もいましたよ。

今月の目標　暑さに負けずしっかり食べよう

暑い日が続きますが、子どもたちは保育所でも元気に遊んでいます。暑さで食欲が落ちると、体力も奪われますので、食事・休養・こまめな水分補給を心がけ暑い夏をのりきりましょう。

①1日3食バランスよく食べよう。
（特に一日の始まりの朝食は大切です）
②こまめな水分補給をしましょう。
（番茶・麦茶・水などで補給しましょう）
③冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう。
（お腹をこわしたり食欲不振の原因になります）
④旬の野菜を食べましょう。
（必要なビタミンやミネラルが多く含まれています）

夏野菜ピザ作り

先日のクッキングは、保育所の畑でとれた野菜を使って修了児と一緒に、夏野菜ピザを作りました。
いつもと違い、小学生のお手本が見られ、刺激を受けたクッキングだったので、自分から積極的に「やってみたい」との言葉を多く聞くことが出来ました。「玉ねぎは目が痛くなるから嫌だ」と言った子もあきらめずに涙を流しながら切っていました。トッピングは、顔に見立てたり、生地をハート型に作る子もいましたよ。仕上がりは大きく膨れてボリュームのあるふわふわ生地のピザが出来ました。