



8がつのこんだてひょう

青字は、新作メニューです。



令和2年 北部保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ1.2歳児) 枝豆・パステライズ牛乳 ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き しらたきのみそマヨ炒め おくらのおかか和え しじみのみそ汁 メロン 昆布ごはん パステライズ牛乳	4 クッキング 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん 夏野菜のキッシュ ひじきのマリネ 焼きアスパラ 豆乳入りみそスープ	5 ゆでとうもろこし お茶 ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) モロヘイヤの納豆和え ふろふき冬瓜 鶏ごぼう汁	6 ブルーベリーヨーグルト お茶 麦ごはん 魚の衣焼き なすの肉みそ炒め きゅうりの浅漬け モロヘイヤのすまし汁	7 七夕会 煮豆 お茶 そうめん 鶏肉の唐揚げ お星さまサラダ トマト ぶどう 
10 山の日 汗をかく時期は、こまめに水分補給をし、脱水症状を予防しましょう。ジュースは砂糖が多く入っているので、糖分の摂りすぎによって疲れやすくなったり、虫歯の原因になったりします。水分補給は、麦茶や白湯がおすすめです。 	11 きな粉マカロニ パステライズ牛乳 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 粉ふき芋 小松菜のスープ すいか 大豆とじゃこの揚げ煮 パステライズ牛乳	12 煮昆布 お茶 ごはん 魚のトマトソースがけ おからサラダ チンゲン菜のさっと煮 切干大根のみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	13 希望共同保育 14 希望共同保育  お弁当と水筒の準備をお願いします。	
17 麩のきな粉がらめ パステライズ牛乳 ごはん マーボー豆腐 キャベツの甘酢和え じゃこきゅうり わかめスープ あさりしぐれおにぎり パステライズ牛乳	18 誕生会 かりかりいりこ お茶 タコライス かぼちゃサラダ おくらのごま和え もずくスープ メロン パウンドケーキ お茶	19 粉ふき芋 お茶 ごはん 魚のかば焼き ごぼうサラダ 大豆のみそ炒め とうがん汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	20 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 さざえごはん 松風焼き そうめん瓜の酢の物 なすの煮物 麩のみそ汁 ぶどう 黒糖わらびもち 牛乳	21 みたらし団子 お茶 ごはん さばのみそ煮 ばんさんすう ズッキーニのチーズパン粉焼き はんぺん汁 切干大根おにぎり 牛乳
24 チーズ お茶 ごはん 焼肉 野菜炒め 焼きかぼちゃ ほうれん草のみそ汁 すいかポンチ お茶	25 野菜クラッカー パステライズ牛乳 ごはん なすのミートグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ かぼちゃのポタージュ お焼きごはん パステライズ牛乳	26 もっちもちおから 牛乳 ごはん 魚のタンドリー風 おくらの和え物 ごぼうの梅煮 トマ玉汁 シャインマスカット たこおにぎり 牛乳	27 きな粉豆 牛乳 ごはん 肉じゃが つるむらさきの磯香和え 高野豆腐の唐揚げ なめこのみそ汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	28 クッキー お茶 ごはん 鶏肉の湯葉衣揚げ 昆布とキャベツの中華風ごまだれ ブロッコリーのマヨネーズ和え もやしのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳
31 野菜の日 ぶどう パステライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え あっさりトマト はりはりなます あさり汁 じゃこおにぎり パステライズ牛乳 	8/31は語呂合わせで、8(や)3(さ)1(い)の日です。 この日に向けて保育所では、野菜を目の前で切ったり、匂いをかいだり、まるかじりしたりして、五感を通して野菜に親しんでいます。 夏野菜ピザを作ったよ！ 畑で収穫した玉ねぎやトマトなどの野菜を使って、クッキングをしました。ふじ組は包丁を使うことに慣れていて、『猫の手だよ』と言いながら上手に野菜を切っていました。もも組も自分で生地を伸ばし、思い思いに夏野菜をトッピングしました。かもめ組の子どもたちは、『自分で乗せた野菜だけ食べよう』『おいしい』『家でも作って食べたい』と言いながら食べていましたよ。   			

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

夏は暑さで食欲が減退したり、体力を消耗しがちです。にんにくやしょうが、梅干し、酢、カレー粉などを使い、風味を効かせたり、さっぱりした味つけにすると食べやすくなります。保育所でも、食欲が増すような味付けやメニューを取り入れたり、食事しやすい室温にしたりするなど配慮しています。

また、朝ごはんは睡眠時に失われたエネルギーや栄養素を補い、午前中の活動をするために欠かせません。1日3食しっかりと食べて、暑さに負けない体を作りましょう。



『元気もりもり朝ごはん』のポスターを貼りました



このポスターには、朝ごはんを食べて、脳・身体・おなかの3つのスイッチが入った元気いっぱいの男の子の絵が描かれています。絵をめくると反対に、朝ごはんを食べていない男の子の様子が描かれており、子どもたちは、『しょんぼりしているね』『おなか痛いって言ってるよ』などと言いながら、ポスターをじっくり見て確かめていましたよ。