

8月の食事だよ！



社会福祉法人 大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園

R7.8.1

いよいよ夏本番！と言うような暑い日が続いていますね。厳しい暑さの中でも、子どもたちは元気いっぱいに遊んでいます。夏は体力の消耗が激しい季節でもあります。早寝、早起き、朝ごはんを基本に、バランスの良い食事とこまめな水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。

夏野菜となかよし♡

食材にふれよう 食材を意識しよう 楽しく食べよう

給食に使用する旬の野菜を身近に感じられるように、食育活動に取り組んでいます。食材に触れ、親しむことで、興味や関心が生まれます。そこから、苦手な野菜なども「ちょっとだけ、食べてみようかな。」と、食べる意欲につながるとういことだと思います。

〇冬瓜(かものり)の観察 ひよこ・たんぽぽ組〇



〇とうもろこしの皮むき ちゅうりっぷ組〇



お姉ちゃん・お兄ちゃんのお皿になったよ！～ゆい組～

4月の進級当初から、使い慣れた未満事クラスの食器を使用していました。食量が増えてきたこともあり、クラス担任と相談し、おかず皿を3歳以上児食器にしました。子どもたちはお姉ちゃん、お兄ちゃんと同じ食器に「うれしい♡」と喜んでいました。さらに食欲アップの予感です！飯椀、汁椀、について子どもたちの様子を見て順次移行していきます。食事環境が整うことで食事の時間がより楽しいものになるとよいと思います。

うれしい♡

たくさん食べれるよ！



★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	500kcal	12.0～25.0g	11.0～16.0g	1.5未満
3～5歳児	600kcal	15.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6未満
8月平均栄養量				
1～2歳児	477kcal	18.8g	15.8g	1.5g
3～5歳児	549kcal	21.4g	16.6g	1.8g

※熱中症対策のため、食塩量を高めています。



8月のこんだて



日	曜	AM おやつ (未満児)	献立	PM おやつ (以)は以上児のみ	PM おやつ 未満児	離乳食名
1	金	牛乳 ウエハース	かぼちゃのポターージュ トマトのバジルサラダ ポークチャップ ☆	すいか ウエハース(以)		かぼちゃのポターージュ トマトのそぼろあんかけ キャベツの柔らか煮
2	土	お茶 せんべい	炊き込みごはん にゅうめん汁	お茶 ビスケット		そぼろ雑炊 にゅうめん汁
4	月	牛乳 バナナ	マーボーナス ひじきサラダ シュマイ ☆	ミルク せんべい 小魚(以)		ひじきのそぼろあんかけ なすの旨煮 味噌汁
5	火	牛乳 ウエハース	★ 屋台ランチ ★	フルーツポンチ ウエハース(以)		鶏味噌雑炊 スティック野菜 ポテトスープ
6	水	お茶 オレンジ	フィッシュ&チップス トマト 小松菜のスープ ☆	ミルクココア ビスケット		魚のトマトあんかけ 粉ふきいも 小松菜のスープ
7	木	お茶 クラッカー	ゆかりごはん とうがん煮 玉葱のサラダ バナナ ☆	ミルク せんべい		そぼろあんかけ とうがん煮 味噌汁
8	金	ジョア	ポークビーンズ かみかみサラダ オレンジ ☆	牛乳 かぼちゃマフィン		トマトのそぼろあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
9	土	お茶 せんべい	チャーハン 春雨スープ	お茶 ビスケット		鶏味噌雑炊 すまし汁
12	火	牛乳 ビスケット	豚肉のしょうが焼き トマト 味噌汁☆	アイスクリーム せんべい(以)	くだもの ゼリー	トマトのそぼろあんかけ 粉ふきいも 味噌汁
13	水	ヨーグルト	チキンクリームシチュー ちりじゃこサラダ チーズ ☆	お茶 ビスケット		肉じゃが スティック野菜 野菜スープ
18	月	お茶 ウエハース	鶏の梅しそ揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁 ☆	牛乳 きな粉トースト		そぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
19	火	お茶 ビスケット	夏野菜カレーライス カテージチーズサラダ バナナ ☆	ミルク メープルマフィン		なすのそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 トマトスープ
20	水	牛乳 せんべい	蒸し鶏の中華あえ トマト 中華風五目スープ ☆	ミルクココア ビスケット		きゅうりのそぼろあんかけ トマト煮 青菜スープ
21	木	牛乳 クラッカー	魚の香り焼き キャベツのゴマネーズあえ すまし汁☆	アイスクリーム せんべい(以)	ヨーグルト	魚の野菜あんかけ すまし汁 キャベツの柔らか煮
22	金	牛乳 バナナ	チキンカツ パンプキンサラダ 小松菜と卵のスープ ☆	お茶 ゆかりおにぎり		そぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 小 松菜のスープ
23	土	お茶 せんべい	わかめごはん 豚汁	お茶 ビスケット		わかめとそぼろの雑炊 味噌汁
25	月	ヨーグルト	ホイコーロー オレンジ わかめスープ ☆	ミルク せんべい		キャベツのそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 わかめスープ
26	火	お茶 オレンジ	ゆかりごはん 鶏の味噌マヨ焼き 春雨のこま酢あえ かきたま汁 ☆	ミルクココア クラッカー		そぼろあんかけ スティック野菜 すまし汁
27	水	フルーツ ポンチ	魚の塩麹焼き きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 ☆	牛乳 焼きうどん		煮魚 味噌汁 きゅうりとわかめのあんかけ
28	木	牛乳 ウエハース	鶏のチリソース きゅうりの南蛮 米粉ワタンスープ ☆	フルーツ入りソフトゼリー ウエハース(以)		そぼろあんかけ スティック野菜 すまし汁
29	金	牛乳 ポーロ	トマト入りハヤシライス キャベツのサラダ バナナ ☆	ミルク せんべい 小魚(以)		トマトとそぼろの雑炊 かぼちゃの甘煮 キャベツスープ
30	土	お茶 せんべい	中華風五目ごはん 中華スープ	お茶 ビスケット		そぼろ雑炊 すまし汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです

梅しごと通信～完成までもう少し！～

先月、きく組・ひまわり組が仕込んだ「梅ジュース」と「梅干し」の完成を子どもたちと楽しみにしています。

【梅ジュース】漬け込みから1か月以上経ち、氷砂糖はすっかり形をなくし、梅のエキスが溶け出してほんのり色づき始めています。

【梅干し】塩漬け後に赤紫蘇を入れて10日ほど漬け込んだ梅を、2回天日干ししました。(土干し)お盆までにあと1回干して、完成です。

