

8月の食事だより



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

R8.8.1

いよいよ夏本番！とい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。

さわって、たべて、野菜となかよし！

「よいしょっ！」で大変身！～とうもろこしの皮むき～

夏が旬のとうもろこしに触れて味わう体験として、未満児クラスの子どもたちが皮むきをしました。皮やひげのついたとうもろこしを初めて見る子もいたようです。最初は何か分からず、おそろおそろ手取る姿も見られましたが、皮をむいて黄色の実が見えてくると、喜びいっぱいの表情を見せていました。



「よいしょっ！」と声を出しながら、とうもろこしの皮を力いっぱい引っ張ってむく子どもたち。最後の一枚がむかれると「すっぽんぽーん！」と嬉しそうな声が聞こえ、達成感いっぱいの表情を見せていました。また、発見した喜びを友達や保育者に見せる姿もありました。皮むきをしたとうもろこしは翌日の昼食に出ることを伝え、「やったー！」と楽しみにしていました。翌日、自分たちで皮をむいたとうもろこしを「あまくて、おいしいね！」と、笑顔で味わう子どもたちでした。



旬の食材に触れる体験を通して、食べ物への親しみを深め、興味や関心につなげながら、「食べることの楽しさ」を感じられる食育活動を大切にしていきたいと思っています。

★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	470kcal	15.0～23.0g	10.0～15.5g	1.5 未満
3～5 歳児	570kcal	20.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6 未満
8 月平均栄養量				
1～2 歳児	478cal	19.6g	15.1g	1.6g
3～5 歳児	554kcal	22.5g	17.4g	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 (以)は以上児のみ (未)は未満児のみ	PM おやつ (以)は以上児のみ (未)は未満児のみ	離乳食名
1	土	お茶 せんべい	チャーハン 春雨スープ	お茶 ビスケット	鶏雑炊 野菜スープ
3	月	牛乳 バナナ	ごはん マカロニポロネーゼ トマト じゃがいものポタージュ	牛乳 焼きカレーパン	そぼろあんかけ トマト煮 じゃがいものポタージュ
4	火	牛乳 ウエハース	🌟 屋台ランチ 🌟	お祭りボンチ ウエハース(以)	そぼろ雑炊 スティック野菜 味噌汁
5	水	ヨーグルト	小魚ふりかけ ごはん 豚肉のしょうが焼き 粉ふきいも 味噌汁	ミルクココア バナナ	じゃがいものそぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
6	木	牛乳 ウエハース	ごはん 魚の塩こうじ焼き 切り干し大根のゴマネースあえ 味噌汁	ミルク ビスケット	煮魚 きゅうりのあんかけ 味噌汁
7	金	牛乳 せんべい	ごはん 蒸し鶏の中華あえ パナナ 中華風五目スープ	アイスクリーム・せんべい(以) ヨーグルト(未)	そぼろあんかけ じゃがいもの旨煮 青菜スープ
8	土	お茶 せんべい	わかめごはん 豚汁	お茶 ビスケット	わかめ雑炊 味噌汁
10	月	お茶 ビスケット	ごはん 豚肉のごまみそ焼き キャベツサラダ 冬瓜煮	お茶 わかめとしらすのおにぎり	冬瓜のそぼろあんかけ キャベツの柔らか煮 味噌汁
12	水	牛乳 せんべい	ごはん マーボーなす もやしときゅうりの中華あえ シューマイ	アイスクリーム・ウエハース(以) りんごゼリー(未)	なすのそぼろのあんかけ スティック野菜 味噌汁
13	木	ヨーグルト	ごはん きのこと入りスパゲッティ チーズ かぼちゃのシチュー	お茶 せんべい	かぼちゃのそぼろ煮 野菜あんかけ わかめスープ
17	月	フルーツ ボンチ	ごはん 鶏の立田揚げ じゃことトマトの甘酢あえ 味噌汁	お茶 かぼちゃマフィン	トマトのそぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
18	火	お茶 オレンジ	ごはん 魚の香り焼き パンプキンサラダ 冬瓜のスープ	ミルクココア ビスケット	煮魚 かぼちゃの甘煮 冬瓜のスープ
19	水	牛乳 クラッカー	ごはん ホイコーロー 梨(以) オレンジ(未) わかめスープ	ミルク クラッカー	キャベツのそぼろあんかけ スティック野菜 わかめスープ
20	木	お茶 ウエハース	ごはん(未) ナン(以) バターチキンカレー キャベツとにんじんのレモンサラダ パナナ	フルーツラッシー ウエハース(以)	きゅうりのそぼろあんかけ トマト煮 キャベツスープ
21	金	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん 豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ オレンジ	ミルク せんべい	ひじきのそぼろあんかけ スティック野菜 すまし汁
22	土	お茶 せんべい	パン チーズ りんごジュース	お茶 ビスケット	わかめ雑炊 そぼろあんかけ
24	月	お茶 せんべい	ごはん 春雨チャプチェ 梨(以) オレンジ(未) 卵とわかめのスープ	ミルクココア クラッカー	そぼろあんかけ 煮奴 わかめスープ
25	火	お茶 ポーロ	ごはん 鶏肉の西京焼き すまし汁 じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ	お茶 五目おにぎり	きゅうりのそぼろあんかけ スティック野菜 すまし汁
26	水	ヨーグルト	ごはん フィッシュアンドチップス トマト 小松菜のスープ	牛乳 ショートブレッド	魚のトマト煮 じゃがいもの旨煮 小松菜のスープ
27	木	お茶 ウエハース	ごはん 鶏肉のチリソース きゅうりの南蛮 米粉ワタナスープ	ミルク ビスケット	小松菜のそぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
28	金	ジョア	大麦ごはん トマト入りハヤシライス わかめサラダ パナナ	ミルクココア せんべい	肉じゃが わかめのあんかけ トマトスープ
29	土	お茶 せんべい	小松菜とチキンのピラフ 野菜スープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 野菜スープ
31	月	お茶 ウエハース	ごはん 鶏肉の梅しそ揚げ オクラと大麦の納豆あえ 味噌汁	牛乳 焼うどん	そぼろあんかけ 煮奴 味噌汁

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스가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。(土用干し)お盆までにあと1回干して、完成です。

