

2019年8月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1 木	かぼちゃ ぼろ	とまとつなのれいせいぱすた てりやきちきん ぼてとさらだ	かなっぺ	くらっかー、ばいん、 くりーむちーず きゅうり、つな、 まよねーず	つな とりにく ろーすはむ	すばげてい じゃがいも、まよねーず	とまと、たまねぎ、れたす きゅうり、にんじん
2 ★ 金	おれんじ	おからのおとしあげ れたす びーまんのじゃこいため だいこんのすーぷ かつおうめ	ちーず ♪ぱりんこ	①②ほしのせんべい	おから、さば、たまご ちりめんじゃこ ぶたみんち	こめ かつくりこ ごま、ごまあぶら	かぼちゃ、にんじん、ねぎ れたす びーまん だいこん、わかめ、にんにく、ねぎ かつおうめ
3 土		おべんとうもち					
5 月	ちーず	しーふーどかれー いたりあんさらだ ばなな	かぼちゃけーき	ほっとうけーきみつくす、 かぼちゃ、ばたー、 さとう	とりにく、えび、いか、すきむみるく	こめ、じゃがいも、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく れたす、きゅうり、ぶちとまと ばなな
6 ★ 火	さくっと あられ	◇いわしのかばやき ♪とうがんのくず ぶたにくとじゃがいものみそしる	たまごふしよう ぶりん		いわし あつあげ、とりみんち ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	きゅうり とうがん たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
7 ★ 水	きゅうり	ちやぶちえ つなとひじきのまめさらだ わかめとたまごのすーぷ	めろん ♪きらざあげ	①ねじねじあげ	ぶたにく つな、ひよこまめ、だいず たまご	こめ おいすたーそーず、 ほるさめ、ごまあぶら まよねーず、ごまあぶら	にんじん、たけのこ、きくらげ、びーまん ひじき、こーん わかめ
8 木	てつしお せんべい	しょくぱん てづくりちーずかつ やさいのまりね とうもろこしのすーぷ	わかめそうめん	そうめん、わかめ、 とりにく、にんじん、 たまねぎ、ねぎ ほししいたけ	ぶたにく、たまご、ちーず ろーすはむ	しょくぱん こむぎこ、ばんこ まりねどれっしんぐ	れたす、きゅうり、にんじん こーん、たまねぎ、ぼせり
9 金	りんご	すばにつしゅおむれつ じゃがいものさらだ こんそめすーぷ	みれーびすけつと		たまご、ぶたみんち ちくわ	こめ じゃがいも、ごま、まよねーず	びーまん、たまねぎ、とまと きゅうり たまねぎ、にんじん、ぼせり
10 土		おべんとうもち					
12 月		ふりかえきゅうじつ					
13 火		おぼんやすみ					
14 水		おぼんやすみ					
15 木		おぼんやすみ					
16 金	むらさきいも せんべい	きぼうまいく おべんとうもち	♪こめほんぼう				
17 土		おべんとうもち					
19 ★ 月	ちーず	ぎゅうどん ♪すいか あなごのすのもの とうふとしめじのみそしる	えだまめ にぼし		ぎゅうにく あなご とうふ、みそ	こめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ すいか きゅうり、れたす しめじ、ねぎ
20 ★ 火	あかちゃん せんべい	《しょうじんらんち》 ◇やさいのてんぷら ごもくまめのにもの なつやさいとわかめのみそしる	とまとぺんね	とまとじゅーす、 ぺんねまかるに	だいず あぶらあげ、みそ	こめ てんぷらこ	かぼちゃ、おくら にんじん、こんにやく、こんぶ、ほししいたけ なす、にんじん、わかめ、とまと
21 水	とまと	やさいたっぷりまーぼー わかめのなむる はるさめすーぷ	かきごおり まがりせんべい		ぶたみんち、とうふ ろーすはむ	こめ かつくりこ ごまあぶら ほるさめ	なす、びーまん、にんじん、ねぎ、にんにく わかめ、もやし きゅうり
22 木	むらさきいも ちっぷ	ろーるぱん みーとぼーる ♪れたす すばげていさらだ きやべつのすーぷ	わらびもち	わらびこ、きなこ	みーとぼーる ろーすはむ	ろーるぱん すばげてい、まよねーず	れたす きゅうり きやべつ、たまねぎ、にんじん
23 金	ばなな	まぐろのたつたあげ やさいのいためもの とうがのみそしる	よーぐると		まぐろ ぶたにく あつあげ、みそ	こめ かつくりこ	たまねぎ、にんじん、もやし、きやべつ とうがん、にんじん、ねぎ
24 土		おべんとうもち					
26 ★ 月	よーぐると	すずきのおろしぼんずがけ かぼちゃとひじきのきんぴら とまと とうふとわかめのみそしる	ぶどう(でら) うのはなくつきー		すずき とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ	だいこん、こまつな かぼちゃ、ひじき、にんじん ぶちとまと わかめ、ねぎ
27 火	むらさきいも せんべい	たきこみちやーはん てづくりしゅうまい せんぎりだいこんのさらだ ちゅうかこーんすーぷ	けーき	たまご、ばたー、 こむぎこ、さとう、 ほいっぶくりーむ	ぶたみんち とうふ	こめ、ごま、ごまあぶら しゅうまいのかわ、ごまあぶら ごまあぶら ほるさめ	こーん、ねぎ、ぼぶりか たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ ちんげんさい、にんじん、ねぎ、こーん
28 ★ 水	にぼし	◇ちきんなんぱん むしやさい だいこんのみそしる	♪ゆでとうもろこし		とりにく、たまご みそ	こめ、かつくりこ、まよねーず	たまねぎ、ぼせり きやべつ、にんじん、こーん だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
29 木	ふわふわ ちっぷ	やきそば にくだんごいりちゅうかすーぷ ばなな	ほっとうどっく	ろーるぱん、きやべつ かれーこ、ういんなー	ぶたにく ぶたみんち、とりみんち	ちゅうかめん、やきそばそーす かつくりこ	たまねぎ、にんじん、きやべつ しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん、きくらげ ばなな
30 金	ぶどう	すきやきふうに かつおうめ わかめのすのもの たまねぎのみそしる	♪こめほんぼう	①あかちゃんせんべい	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ふ	にんじん、ねぎ、こんにやく かつおうめ わかめ、れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ
31 土		おべんとうもち					

あゆみこども園

誕生会

お泊り保育

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * ♪印がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。
 * 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

8月 食育だより

梅雨明け後からは毎日暑く、夏本番!!ですね。花火や夏祭り、プール...夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗が激しい季節、水分補給に気をつけて、プールや外遊びの後には特に、休養、睡眠を心がけてください。



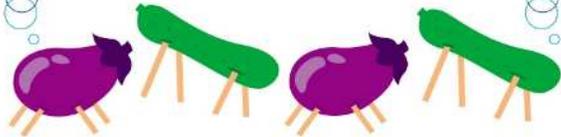
お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさを感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験を

- 視覚...食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚...食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで、音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚...食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚...食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚...色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



子どもと一緒に楽しむ食育10の提案

④みんなで「いただきます」「ごちそうさま」

おいしさだけでなく、揃って同じものを食べる楽しさもぜひ伝えましょう。マナーについては、ひじはつかない、お茶碗は手に持つなど、ごく基本的なことから。基本的なマナーは、一度身につければ子どもの一生の財産になります。そして、それらを教えられるのは身近な大人だけであり、また、幼い頃が一番スムーズと言われています。来月は、「⑤子どもと一緒に後片付けを」です。

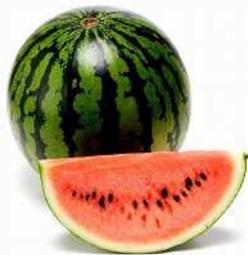


正しい姿勢、できるかな？

良い姿勢で食べると...

- ・消化・吸収力がUPする
→消化器官への負担が少なくなる
- ・良いかみ合わせが保たれる
→脳が活性化する、あごが鍛えられる
- ・ポディーバランスが保たれる
→怪我をしにくくなる

旬の食材



すいか

夏の暑さを凌ぐのに必要な水分を補給し、体を冷やしてくれます。歯ごたえや色彩もきれいで五感で楽しめる果物です。地域によっては皮を漬物にして食されます。

とうもろこし

とうもろこしのひげと粒の数は同じと言われています。皮をつけておいたほうが鮮度が落ちにくく、購入する際は皮がみずみずしい緑色で、ひげが茶色いものが新鮮です。



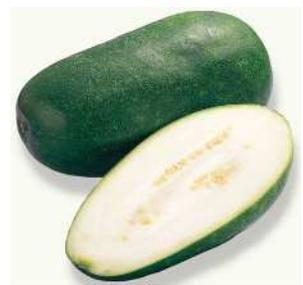
レタス

シャキシャキ感が爽やかな野菜です。リラックス効果を高める成分が含まれています。サラダで登場することが多いですが、スープに入れたり、さつと炒めると、かさも減り、沢山食べることができます。



冬瓜

瓜の仲間です。夏のほてった体を冷やす作用があります。味が淡白なので、肉などと組み合わせたり、だしにとろみを付けると美味しく頂けます。冬瓜は冷暗所に保存しておくことで冬まで食べることができることからこの名がつけられたそうです。



チャプチェ

材料(4人分)

豚肉	120g
春雨	50g
人参	1/3本
水煮筍	40g
乾燥きくらげ	4g
ピーマン	1個

下ごしらえ

醤油(大1)で下味をつける
茹でて切る
千切り
千切り
戻して千切り
千切り

中華だし	大1/2
みりん	大1/2
濃口醤油	大1/2
酒	小2
砂糖	小2
オイスターソース	小1

作り方

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める
- ②人参、筍、きくらげ、ピーマンの順に炒める
- ③◇で調味し、お好みで味を整えてから春雨を加え混ぜる
- ④ごま油をまわし入れる



かぼちゃとひじきの金平

材料(4人分)

かぼちゃ	1/6個 5mm幅短冊切り
ひじき	10g 戻す

だし汁	150ml
砂糖	大さじ2 1/2
みりん	大さじ1
酒	小さじ1 1/2
濃口醤油	大さじ1 1/2

作り方

- ①鍋に油を敷き、水気を切ったひじきを炒める
- ②◇を加え味を調節する
- ③かぼちゃを加え、弱火で柔らかくなるまで蒸し煮にする
- ④かぼちゃとひじきをざっくりと混ぜる

