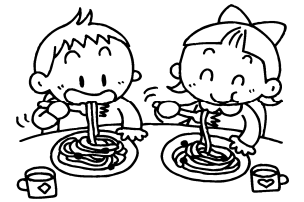


平成23年7月給食献立予定表

あゆみ保育園

日ごとに陽射しも強くなり、いよいよ本格的な夏がやってきました。
蒸し暑さのため、食欲が低下しがちな季節ですが、酢などの酸味を使った料理を食べることで、夏バテの予防につながります。また、今月は夏が旬の野菜(トマト、なす、きゅうりなど)を献立に多く取り入れました。これらの野菜は水分が多く、体の余分な熱をとってくれる働きがあります。また、トマト、胡瓜はまるかじり体験として栄養指導を行う予定です。旬の野菜を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。



♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシング ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員
1	金	菜飯 マーボナス ほうれん草と蒲鉾のナムル とろろ昆布汁 デザート	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 パター 薄力粉	豚肉 かにかまぼこ 牛乳 クリームチーズ チーズ	人参 なす 玉ねぎ ほうれん草 削り昆布 糸みつば 果物	牛乳 菓子	牛乳 ☆♥カレーチーズクッキー
2 16	土	みそうどん はんぺんのチーズフライ もやしとハムのごま酢和え デザート	うどん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 ごま 食パン	はんぺん チーズ 卵 ハム 牛乳 きな粉	キャベツ 根深ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 胡瓜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥きな粉トースト
4 25	月	レタスチーズサンド アスパラと玉ねぎのスープ 魚のオーロラソース焼き じゃが芋としめじのソテー デザート	食パン 薄力粉 パター マヨネーズ じゃがいも 三温糖 ごま 精白米	チーズ メルルーサ チーズ スキムミルク 納豆	レタス 玉ねぎ コーン缶 しめじ アスパラガス 人参 ほうれん草 果物 のり	牛乳 菓子	4日 スキムミルクティ 菓子 小魚 25日 麦茶 ♥納豆巻き
5 26	火	シーチキンご飯 かに玉 大根と野菜のさっぱり漬け 豆腐と青菜のみそ汁 デザート	精白米 ごま 三温糖 片栗粉 ごま油 油	ツナ缶 卵 豆腐 ヨーグルト 生クリーム かに缶	しその葉 たけのこ 玉ねぎ 大根 根深ねぎ グリーンピース 胡瓜 人参 小松菜 果物 さやいんげん オレンジジュース	牛乳 菓子	5日 麦茶 ♥オレンジヨーグルトゼリー 26日牛乳 ♥マラーカオ
七夕会食		七夕そうめん 天ぷらの盛り合わせ デザート三種	そうめん 薄力粉 油 マヨネーズ 食パン	ハム 卵 竹輪 牛乳 しらす干し	胡瓜 オクラ かぼちゃ 人参 さやいんげん 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥しらすピザ
6	水						
7	木	ひじきご飯 ズッキーニのチャンプル風 アスパラと人参のごま和え キャベツのみそ汁 デザート	精白米 三温糖 パター ごま 薄力粉 油	油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 牛乳 魚肉ソーセージ	ひじき 人参 ズッキーニ アスパラガス キャベツ ほうれん草 果物 玉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ♥アメリカンドッグ
8 29	金	胚芽米入りご飯 肉じゃが オクラ納豆 にらと油揚げのみそ汁 デザート 29日トマトのまるかじり	精白米 胚芽米 じゃがいも パター しらたき 三温糖 薄力粉	豚肉 納豆 油揚げ 牛乳 卵 スキムミルク	玉ねぎ 人参 オクラ にら 果物 トマト	牛乳 菓子	牛乳 ♥プチ甘食
9 30	土	バターロール ツナと野菜の落とし揚げ コーン サラダ 野菜スープ デザート	ロールパン 薄力粉 油 マヨネーズ じゃがいも	ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン缶 キャベツ 胡瓜 根深ねぎ もやし 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋
11	月	ふりかけご飯 魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう おくらと大根のみそ汁 デザート	精白米 片栗粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも バター 油	卵 焼きたらこ あじ 牛乳 しらす干し	人参 たけのこ 干しいたけ 青ピーマン ごぼう オクラ だいこん 玉ねぎ 果物	りんごジュース 菓子	牛乳 ♥じゃが芋もち
12	火	しそ梅じゃこスパゲッティ なすのはさみ揚げ ヘルシーサラダ コーンとわかめのスープ デザート	スパゲティ 油 パン粉 片栗粉 三温糖	しらす干し 豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ しその葉 梅干し なす ひじき レタス 胡瓜 キャベツ コーン缶 若布 根深ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 菓子
13	水	ごはん トンカツ きのこ牛蒡の和風煮 いんげんとわかめのみそ汁 デザート	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 白玉粉	豚肉 卵 牛乳 きな粉	だいこん ごぼう 干しいたけ しめじ 人参 さやいんげん もやし 果物 かぼちゃ	牛乳 菓子	牛乳 ♥かぼちゃ白玉団子
14	木	ポテトサラダ サンドトマトと胡瓜のサラダ 鶏肉のクラッカー焼き オニオンスープ デザート	ロールパン じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 パター パン粉 油	鶏肉 スキムミルク 油揚げ	人参 胡瓜 トマト レタス 玉ねぎ ほうれん草 果物 だいこん 根深ねぎ	牛乳 菓子	麦茶 ♥ミルクすいとん
15	金	親子丼 豆腐とツナのハンバーグ ほうれん草ののり和え 切干大根のみそ汁 デザート	精白米 三温糖 パン粉 薄力粉	鶏肉 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 さやいんげん 玉ねぎ 干し椎茸 あさつき のり 果物 ほうれん草 切干し大根 レモン汁	牛乳 菓子	牛乳 ♥レモンケーキ
19	月	ごはん 魚のみそ焼き なすと油揚げのとりり煮 豆腐のくずし汁 デザート	精白米 ごま 片栗粉 スパゲティ パター	まかじき 油揚げ 豆腐 牛乳	なす 玉ねぎ 人参 ほうれん草 根深ねぎ たけのこ 果物 わかめ	牛乳 菓子	牛乳 ♥わかめスパゲティ
誕生会		クロワッサン かぼちゃグラタン ★生野菜 ミネストローネ デザート	クロワッサン バター 薄力粉 マカロニ 三温糖	牛乳 豚肉 チーズ ハム ベーコン	玉ねぎ ほうれん草 トマト 南瓜 胡瓜 レタス キャベツ セロリー 寒天 もも バイン缶 みかん缶	牛乳 菓子	麦茶 ♥杏仁豆腐
20	水						
21	木	手打ちほうとううどん 蓮根入りつくね煮 ヨーグルト 胡瓜とわかめの酢の物	うどん パン粉 三温糖 片栗粉	ぶた肉 鶏肉 豆腐 卵 しらす干し 牛乳 生クリーム ヨーグルト	干し椎茸 人参 玉ねぎ 南瓜 さやいんげん あさつき ほうれん草 れんこん 胡瓜	牛乳 菓子	紅茶 ♥お楽しみケーキ
22	金	ごま塩ご飯 ☆豚肉とトマトのさっと煮 大根サラダ ごぼうと青菜のみそ汁 デザート 胡瓜のまるかじり	精白米 ごま マヨネーズ	豚肉 牛乳	だいこん コーン缶 トマト ごぼう 小松菜 果物 胡瓜 玉ねぎ 人参	ヨーグルト 菓子	牛乳 菓子
23	土	あゆみまつり	縁日 やきそば、とうもろこし、アイスクリーム等 その他楽しいイベントがあります。				
27	水	オープンロール シルバーサラダ 切り干し大根の卵焼き しめじとえのきのスープ デザート	ロールパン 三温糖 はるさめ マヨネーズ ごま 片栗粉	ベーコン ツナ缶 卵 牛乳	キャベツ コーン缶 ほうれん草 切干しだいこん 玉ねぎ 人参 胡瓜 みかん缶 しめじ えのき 根深ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ごまボーロ
28	木	山菜うどん 和風サラダ かじきまぐろの竜田揚げ デザート	うどん 油 片栗粉 精白米 ごま	油揚げ かじき チーズ さくらえび	ぜんまい わらび たけのこ 人参 玉ねぎ レタス 胡瓜 わかめ 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥ごはんうすやき

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

栄養指導は週一回、食材や、食事
のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	555kcal	18g	16g
平均	560kcal	19g	17g



給食だより

あゆみ保育園

園長 江郷 茂男

給食の目標

7月 正しいマナーで食べる。

- 食事のマナー、茶碗の持ち方、姿勢がきちんとできるようになる
- 正しい配膳の位置を覚える

日ごとに暑さも増し、プールで楽しそうに遊ぶお子様の姿が見られるようになりました。この時期は食中毒が起きやすくなる時期です。給食室では、より衛生に気を配り、食中毒の予防と対策をしていきたいと思います。ご家庭でも、食中毒の予防や、こまめに水分補給をし、暑い夏を乗り切りましょう。



～かしこく水分補給をしましょう～

夏はついつい冷たい飲み物に手が伸びます。しかし、清涼飲料水にはびっくりするほどの糖分が含まれています。清涼飲料水をがぶ飲みすると、胃液が薄まって消化吸収に影響を与えるだけでなく、糖分をエネルギーに変えるためにただでさえ不足しがちなビタミンB1が使われてしまいます。夏ばて防止のためにも糖分の多い清涼飲料水は要注意です。一方で、体に占める水分の割合が多いお子さまにとって、水分補給は重要な問題です。目安として、体重1kgあたり100mlの水分が必要といわれています(大人の2倍)。大人と比べて食事から補える水分の量が少ないので、ある程度意識して飲むことが大切です。具体的にはお茶や水などを一度にコップ1杯程度をこまめに飲むと良いでしょう。

【水分補給の目安】

1日に必要な水分量

乳児 150ml/kg
 幼児 100ml/kg
 学童 80ml/kg
 成人 50ml/kg

体重 1kg あたり 100ml の水分が必要



* 食べ物で入る水分もあるので、全てを飲み物で摂らなければならないというわけではありません

楽しい食育

すいとんについて

すいとんパーティに向けて、すいとん団子の作り方についてお話ししました。「小麦粉に水を加えてこねていくとどうなるかな？」と質問をすると、前回作ったことのあるきりんさんは、すぐに「お団子!!」と答えてくれました。また、実際にお子様達の前で団子の生地を作り、大きさや形、やわらかさなどをお話していきました。お子様達も生地に実際に触れながら、楽しんでくれていたようでした。

虫歯について

なぜ虫歯になるのか、虫歯になりやすい生活習慣などについてお話ししました。歯の表面には虫歯菌という菌がいて、口の中に食べ物が入ってくるとこの菌が酸を出し、歯を溶かしてしまう、これが虫歯なんだよという話をして虫歯菌の写真を見せると「きゃー怖い」「こんなのがいるの」ととても驚いていました。また、テレビを見たり、おしゃべりをしてご飯をだらだら食べていないか、アメやチョコなど甘いものを食べすぎているか日頃の様子を振り返ってもらい、これらは虫歯になりやすい習慣である事を伝えました。すでに知っているお子様も多く、虫歯への関心が高いため、これからも虫歯が減っていくと良いと思いました。

オクラについて

写真を使用してオクラの成長過程を紹介しました。どんどん大きくなっていく姿に驚きながら興味を持っていました。オクラはどんな花が咲くのかクイズ形式にしたので、お子様達も楽しみながら、おくらの花を覚えることができたようです。また、実際にオクラに触れながら、表面がざらざらしていたり、切り口が星形になっている事、ヌルヌルしている事などを体験しました。他には、食物繊維や糖たんぱく質が含まれ、お腹をきれいにしてくれたり胃の粘膜を守ってくれるお話もしました。

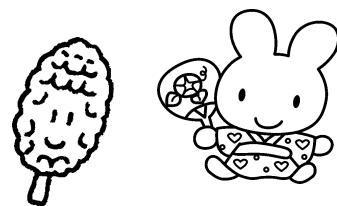
じゃがいもについて

じゃがいもの本を見ながら、成長していく過程を紹介しました。じゃがいもはタネから育てるのではなく、じゃがいもの実を植えること、苗が上に伸びること、白いお花が咲くことなどをお話ししました。また、ビタミンCがたくさん含まれており、リンゴの5倍にも相当し、フランスでは大地のリンゴとも言われている事などをお話ししました。他には、男爵、メークイン、キタムラサキなど多くの品種がある事にも触れていきました。

行事予定

- | | |
|--------------|--|
| 7/6(水) 七夕会食 | 短冊に願い事を書き、ホールでバイキング形式の食事を楽しみます。 |
| 20(水) お誕生日会 | 幼児クラスの誕生児のご家族の皆様をご招待し、園のお給食を提供します |
| 23(土) あゆみまつり | 縁日では焼きそば、とうもろこし、アイスクリームなどを用意します。ぜひご家族で遊びにいらしてください。また廃油を利用して作ったプリン石鹸を無料配布します。 |

米粉マドレーヌ



材料 アルミカップ10個分

- ・ 米粉 150g
- ・ ベーキングパウダー 10g
- ・ バター 50g
- ・ グラニュー糖 75g
- ・ 卵 2個
- ・ 牛乳 50g
- ・ レモン汁 10g
- ・ バニラエッセンス 適量

作り方

- ① 米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② バターを溶かし、グラニュー糖を加えて混ぜ卵、牛乳、レモン果汁、バニラエッセンスを入れ混ぜて、①の粉を加えて生地を作る。
- ③ カップに入れて、170～180° のオーブンで15分程焼く。

できあがり!!