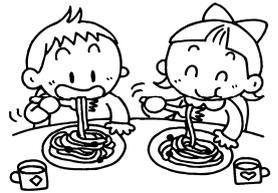




平成23年8月給食献立予定表

あゆみ保育園



この夏は全国的に梅雨明けも早く、連日暑い日が続いています。
 1食欲が落ちやすくなる時期ですので、さっぱりとした食べやすいものや夏野菜を多く取り入れました。また、夏バテにならないようたんぱく質やビタミン類をしっかりと摂取できるようバランスに気をつけたメニューになっています。栄養指導では、ピーマンやなす、水分補給についてのお話しをしたいと思います。こまめな水分補給をし、熱中症には十分気をつけていきたいと思ひます。

♥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	月	☆冷や汁 豚肉の味つき天ぷら 大根の即席漬け デザート	小麦粉 油 ごま油 三温糖 片栗粉 バター じゃが芋	豆腐 牛乳 チーズ 鰹	大根 人参 コーン缶 果物 玉ねぎ 胡瓜 しそ 長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ♥じゃが芋とチーズのスコ ン
2	火	のりやハムのサンドイッチ 鶏肉のマーマレード煮 生野菜★ 卵スープ デザート	食パン マーガリン 精白米	ハム 鶏もも肉 なたと 卵 鮭 豆腐 生クリーム	のり マーマレードジャム 胡瓜 トマト レタス 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	麦茶 2日♥鮭おむすび 23日☆☆豆腐のクリームブ リュレ
3	水	胚芽米入りご飯 魚のスタミナ焼き 春雨の三色和え じゃが芋の味噌汁 デザート	精白米 胚芽米 三温糖 春雨 じゃが芋 バター 小麦粉	カレイ 卵 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 若布 果物 レモン汁	牛乳 菓子	牛乳 ♥絞り出しクッキー
4	木	肉そうめん デザート 玉ねぎと桜えびのかき揚げ しめじとほうれん草のゆず風味和え	そうめん さつま芋 油 小麦粉 白玉粉 三温糖	豚肉 桜えび 卵 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ ゆず レモン汁 枝豆 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ずんだもち
5	金	ふりかけご飯 デザート ピーマンのツナつめ焼き 切り干し大根の煮物 野菜のごま汁	精白米 マヨネーズ ごま 三温糖 こんにやく 小麦粉 バター	卵 ツナ缶 チーズ 油揚げ 牛乳 味噌	ピーマン 玉ねぎ 切干大根 人参 干し椎茸 もやし しめじ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ホットケーキ
6	土	フランスパン ハムカツ コールスロー 野菜スープ デザート	フランスパン 小麦粉 油 じゃが芋 パン粉 マヨネーズ	ハム 卵 牛乳	キャベツ コーン缶 人参 胡瓜 長ねぎ もやし 果物 とうもろこし	牛乳 菓子	牛乳 ♥とうもろこし
8	月	オクラと長いものトロロ丼 豆腐ステーキ 人参サラダ かき玉汁 デザート	精白米 長いも 片栗粉 油 三温糖 ごま油 食パン	豆腐 卵 牛乳 ベーコン チーズ	オクラ のり しめじ えのき 人参 ほうれん草 コーン缶 長ねぎ 玉ねぎ 果物 ピーマン	牛乳 菓子	牛乳 ♥ピザ風トースト
9	火	野菜うどん かじきまぐろの衣揚げ 胡瓜と大根の酢の物 デザート	うどん じゃが芋 片栗粉 油 三温糖	油揚げ かじき ヨーグルト	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 胡瓜 大根 果物 みかん缶 バイン缶 桃缶	牛乳 菓子	麦茶 ♥フルーツヨーグルト
10	水	ご飯 じゃが芋のカレー煮 ネバネバ和え 青菜と麩の味噌汁 デザート	精白米 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ 麩 油 小麦粉	豚肉 納豆 味噌 牛乳 卵 生クリーム	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし 小松菜 果物 南瓜	牛乳 菓子	10日牛乳 ♥南瓜蒸しパン 31日紅茶 ♥お楽しみケーキ
11	木	黒糖ロール スティック胡瓜 ウインナーと野菜のソテー わかめとコーンのスープ デザート	黒糖ロール 油 マヨネーズ	ソーセージ 牛乳 卵	ピーマン 人参 キャベツ 胡瓜 干し椎茸 長ねぎ 若布 コーン缶 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ゆで卵
12	金	そうめん はんぺんの磯辺揚げ キャベツとコーンの塩もみ デザート	そうめん 小麦粉 油	はんぺん 卵 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 青のり キャベツ コーン缶 果物	牛乳 菓子	牛乳 菓子
13	土	イチゴジャムサンド 魚肉ソーセージフライ わかめサラダ もやしと小松菜のスープ デザート	食パン パン粉 小麦粉 三温糖 油 じゃが芋	魚肉ソーセージ 卵 牛乳	イチゴジャム 若布 コーン缶 胡瓜 もやし 人参 小松菜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋
15	月	卵うどん 簡単かき揚げ じゃが芋のきんぴら デザート	うどん 小麦粉 油 じゃが芋 三温糖	卵 大豆 牛乳	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 グリンピース缶 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥スピン
16	火	バターロール プロバンス風豆腐 もやしとコーンのサラダ 春雨と青菜のスープ デザート	バターロール バター 三温糖 マヨネーズ 春雨 小麦粉	豆腐 豚肉 牛乳 チーズ 卵	玉ねぎ 人参 トマト缶 もやし コーン缶 干し椎茸 果物 ほうれん草	牛乳 菓子	牛乳 ♥チーズ蒸しパン
17	水	わかめご飯 鶏肉のケチャップ煮 茄子の素揚げ えのきの味噌汁 デザート	精白米 マーガリン ごま 小麦粉 食パン バター 三温糖	鶏肉 味噌 牛乳	若布 玉ねぎ パセリ えのき マッシュルーム缶 長ねぎ 人参 果物 なす	牛乳 菓子	牛乳 ♥ごまトースト
18	木	ハヤシライス シーチキンのみそ焼き フレンチサラダ デザート	精白米 じゃが芋 三温糖 スパゲティ 油	豚肉 ツナ缶 味噌 卵 ハム 納豆	人参 玉ねぎ 胡瓜 レタス トマト 果物 のり	牛乳 菓子	麦茶 ♥納豆スパゲティ
19	金	ご飯 白身魚のロースト キャベツと胡瓜の即席漬け 茄子と小松菜の味噌汁 デザート	精白米 ごま油 バター 小麦粉 三温糖	カレイ 味噌 牛乳 卵 スキムミルク	人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 なす 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥バナナケーキ
20	土	ツナサンド コーンの落とし揚げ もやしとじゃこのサラダ えのきとわかめのスープ デザート	食パン マヨネーズ 油 小麦粉 三温糖 マカロニ	ツナ缶 卵 牛乳 きな粉 じゃこ	コーン缶 もやし 人参 若布 えのき 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥マカロニきなこ
29	月	手打ちサラダうどん 豚肉の胡瓜巻き 青梗菜とコーンのソテー ヨーグルト	うどん マヨネーズ ごま 三温糖 バター	油揚げ 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	干し椎茸 玉ねぎ 人参 胡瓜 長ネギ レタス トマト 青梗菜 コーン缶	りんごジュース 菓子	スキムココア 菓子・小魚
誕生会		赤飯 鰹の甘酢和え 白和え 冬瓜の味噌汁 デザート	精白米 ごま 三温糖 片栗粉 こんにやく	ささぎ 鰹 豆腐 油揚げ 味噌 ゼラチン	赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン 人参 ほうれん草 冬瓜 果物 桃缶	ヨーグルト 菓子	緑茶 ウエハース ♥ピーチゼリー
30	火						

※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	558kcal	18g	16g



8月給食だより

あゆみ保育園

園長 江郷 茂男

給食の目標

8月 水分の摂取に注意する

暑さのため、水分の摂りすぎに注意し、きちんと食事をしましょう。

～8月の行事予定～

30日(火) お誕生日会

幼児クラスのお誕生日のお子様のご家族をご招待し、保育園のお給食を提供します。

夏野菜を食べてしっかり体調管理をしましょう。

<不足しやすいビタミンを補給する野菜>

■トマト・・・トマトにはビタミンC、カロテン、抗酸化作用に強い「リコピン」が豊富に含まれています。

■ピーマン・・・ビタミンC、カロテンが多く含まれています。夏場の食欲を増進してくれるカプサイシンという辛味成分もあります。油を使っの炒め物に使用するといいです。

■カボチャ・・・緑黄色野菜の代表で、カロテン、ビタミンB1、B2、C、Eなどの栄養も豊富。食物繊維も多いので便通にも効果的です。

<水分補給に効果的な野菜>

■キュウリ・・・ほとんどが水分となっており、渴きを癒し、利尿作用もあります。酢や塩と一緒にして食べると栄養を無駄なく吸収できます。

■ナス・・・水分や糖質が含まれています。血管を強くする効果があるので、口内炎にもよいです。煮物、焼き物、漬物などに向いています。

<ムチンは夏バテ防止に効果的>

ネバネバした野菜は夏バテ防止にも威力を発揮します。粘り成分の「ムチン」は、疲労回復、たんぱく質の消化吸収の補助、肌の老化防止に効きます。■オクラ、モロヘイヤなど

夏はこれらの野菜がおいしい季節なので、どんどん食卓に取り入れていきましょう。

蝉時雨の降りそそぐ夏の盛りとなり、だんだんと暑さが厳しくなってきました。お子様たちは大好きなプール遊びを楽しそうに行っています。

暑い日が続くと、そうめんやかき氷、アイスクリームなど冷たいものばかりを食べたくなりがちですが、食事がかたよってしまうと、夏バテしたり、熱中症にもかかりやすくなります。夏野菜を積極的に食べ、夏を元気に乗り切るパワーをつけていきましょう。

♪ 鶏肉のクラッカー焼きのレシピ ♪

<材料> 4人分

- ・鶏もも肉 8個
- ・小麦粉 大3
- ・卵 1個
- ・パン粉 20g
- ・クラッカー 4枚
- ・バター 適量

<作り方>

- 1、 ボールに卵、水、小麦粉を入れ軽く混ぜ合わせる。
- 2、 クラッカーをくだき、パン粉と合わせておく。
- 3、 鶏肉を1にくぐらせ、2をつける。
- 4、 オープンまたはフライパンで、表面に焼き色がつくまで焼く。
- 5、 溶かしバターをかけてお召し上がりください。

パン粉をつけて焼き、溶かしバターをかけることで、揚げ物のような味わいが楽しめます。クラッカーやバターの塩味があるので、塩コショウをしたり、タレなどをかけなくても美味しく食べられます。

楽しい食育

<食事のマナー>

毎日の給食時のマナーについて、してはいけない事、かっこいい食べ方についてお話ししました。きりんのお当番さんに代表して実践してもらいながら、背中がピンと伸びているかな?茶碗を持って食べているかな?と確認しながらお話ししました。お当番さんのお子様は、少し緊張しながらも茶碗を持って、正しい姿勢で食べる演技をしてくれました。

<バランスよく食べる>

三色食品群のパネルを使用して、その日の給食に入っていた食材は、赤っち(蛋白源)みどりん(野菜、ビタミン類)きいぼう(炭水化物)のどのグループに入るのか実践しながら行いました。何度も行っているパネルを使用しているので、3つのグループの名前はほとんどのお子様が覚えていて、「ごはんはきいぼうでしょ?」と難しそうな食材のグループも覚えてきているお子様もいました。

<きゅうり>

実際に胡瓜を使用しながらどうやって育っていくのか、お花が咲いて胡瓜ができ、胡瓜にはトゲがあることや、胡瓜の中には食べられるタネが入っている事をお話ししました。保育園のテラスでたくさん野菜を育てている事もあり、黄色い花や成長するには水と太陽の光が必要なことなど、よく知っているお子様もいました。胡瓜のまるかじり体験として、給食時に1/2本の胡瓜を提供し、進んで食べる姿が見られました。

<トマト>

実際にトマトを使用して、成長過程やお花のお話しをしました。トマトには「リコピン」という栄養が入っていて、お肌を綺麗にしてくれるんだよ。と伝えると、「リコピン」という名前と一緒に覚えてくれたようです。また、トマトのまるかじり体験もしました。りすは半分、うさぎときりんは1個のトマトを提供し、苦手なお子様が何人かおり、小さくして提供しました。

