



もいのキッチンだよ



2023. 7

気温も高く、日差しが強くなるこの季節は、その暑さにより消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。園では、暑い時でも食べやすい給食、おやつ作りを心掛けていきます。ご家庭でも食事や睡眠をしっかりとして体調を整えましょう。

父の日のプレゼント～パン作り～

園では、毎年父の日に合わせて家族の顔をかたどったパン作りを行っています。今年は32人の園児が挑戦しました。強力粉やイースト菌などを混ぜた生地を一生懸命捏ねました。思いのほか、大量の生地だったので汗だくのたくみ先生。発酵させた生地を子ども達が丸めたり細長くして家族の顔を作っていました。「おひげがいっぱいあるんだよ」とそれぞれの特徴を掘んでいる子ども達。完成したパンはどれも素敵なパンに仕上がりました。【ありがとう】の気持ちを伝えることはできたかな？



どれも似ていますね♪



おひげにはチョコチップがいいね



家族の顔を思い浮かべてるのかな？

【給食時間 “いただきます” の前に・・・】

食育の一環として『いただきます』という語源について「食べるとは、生き物の大切な命を自分の命に代えること。そして、食べ物の命、食べ物を作ってくれた人、全てに感謝する気持ちが大切だよ。」と子ども達に話をしています。園では、給食を食べる前に、【五観の偈】を唱えて食事にはいりますが、これも一つひとつ感謝を表しています。感謝の気持ちを忘れずに美味しく食事をいただく子どもに育ててほしいとおもいます。

【五観の偈】



*一つには功の多少を計り彼の来処を量る

この食事がどうしてできたかを考え、食事が調うまでの多くの人々の働きに感謝します

*二つには己れが徳行の全缺を付って供に應ず

自分の行いが、この食を頂くに価するものであるかどうかを反省します

*三つには心を防ぎ過を離ることは貪等を宗とす

心を正しく保ち、あやまった行いをさけるために、貪など三つの過ちを持たないことを誓います

*四つには正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なり

食とは良薬なのであり、身体をやしない正しい健康を得る為に頂くのです

*五つには成道の為の故に今この食を受く

今この食事を頂くのは、己の道を成し遂げるためです



献立表

2023/07月分

稲取保育園

| 日 | 曜 | 10時おやつ | 昼食 | 3時おやつ |
|----|---|----------------|--------------------------------------|------------------|
| | | | | |
| 03 | 月 | 麦茶,カルビ,さつぼろポテト | わかめ御飯,松風焼き・豆腐いり,トマトときゅうりのサラダ | ミルク,レモンケーキ |
| 04 | 火 | 麦茶,アスパラガス | ソース焼きそば,チキンサラダ,ちくわ煮 | ミルク,お焼き |
| 05 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | おにぎり弁当 | ぱりんこ |
| 06 | 木 | 麦茶,ビスケット | 御飯,肉じゃが,かみかみサラダ,ポイルブロッコリー | ミルク,バターラスク |
| 07 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | 御飯,さばの竜田揚げ,厚焼き卵,サラダ | ミルク,パウンドケーキ |
| | | | | |
| 10 | 月 | 麦茶,カルビ,さつぼろポテト | 中華どんぶり,もやしのナムル,きゅうりの土佐和え | ミルク,コンブレーク |
| 11 | 火 | 麦茶,アスパラガス | 御飯,コロッケ,千切りキャベツ,ひじき煮 | ミルク,きゅうりのしおもみ |
| 12 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | カレーライス,切干大根の旨煮,ミモザサラダ | フルーツヨーグルト |
| 13 | 木 | 麦茶,ビスケット | 御飯,ホキの磯辺揚げ,パンサンス,ジャーマンポテト | ミルク,ジャムパン |
| 14 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | 御飯,鶏肉のごまみそ焼,きゅうりの酢の物,青菜の卵和え | ミルク,チョコバークッキー |
| | | | | |
| | | | | |
| 18 | 火 | 麦茶,アスパラガス | 御飯,ハンバーグ,キャベツのツナマヨネーズ和え,厚焼き玉子 | ミルク,ホットケーキ |
| 19 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | 御飯,揚レバーの胡麻ソース,ポテトサラダ,キャベツの甘酢あえ | 牛乳寒天みかん |
| 20 | 木 | 麦茶,ビスケット | ミートソース,厚焼き卵,カニカマサラダ | ミルク,ホットドッグ |
| 21 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | 御飯,あじフライ,じゃが芋のチーズ焼き,きゅうりのしおもみ | ミルク,サブレ |
| | | | | |
| | | | | |
| 24 | 月 | 麦茶,カルビ,さつぼろポテト | 御飯,鶏肉の照焼,切干大根のサラダ,小松菜の胡麻和え | チュウペット,おせんべい |
| 25 | 火 | 麦茶,アスパラガス | 御飯,キッズナゲット,ツナサラダ,もやしとニラの和え物 | ミルク,オリジナルスキムクッキー |
| 26 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ | ハヤシライス,ひじき煮,三色サラダ | ミルク,かぼちゃのケーキ |
| 27 | 木 | 麦茶,ビスケット | 冷やし中華,ウインナーソーテー,じゃが芋胡麻揚 | ミルク,シュガーパン |
| 28 | 金 | 麦茶,とんがりコーン | 御飯,肉団子のケチャップ煮,梅ドレッシングサラダ,きゅうりのぬかみそづけ | かきごおり |
| | | | | |
| | | | | |
| 31 | 月 | カルビ,さつぼろポテト,麦茶 | 御飯,シウマイ,マカロニサラダ,きゅうりとわかめの酢の物 | ミルク,フライドポテト |

| | エネルギー kcal | タンパク g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 繊維 g | 食塩 g |
|--------|------------|--------|------|----------|------|------|-------|-------|------|------|------|
| 3才以上児 | 545 | 21.3 | 17.8 | 228 | 2.2 | 394 | 0.32 | 0.5 | 26 | 5 | 1.8 |
| 目標量 | 574 | 23 | 16 | 259 | 2.5 | 213 | 0.31 | 0.36 | 22 | 3.6 | 1.6 |
| 充足率(%) | 95 | 93 | 111 | 88 | 88 | 185 | 103 | 139 | 118 | 139 | 113 |
| 3才未満児 | 471 | 18 | 15.4 | 214 | 1.7 | 310 | 0.26 | 0.43 | 19 | 4 | 1.4 |
| 目標量 | 462 | 18.5 | 12.8 | 212 | 2.3 | 187 | 0.25 | 0.27 | 20 | 3.2 | 1.5 |
| 充足率(%) | 102 | 97 | 120 | 101 | 74 | 166 | 104 | 159 | 95 | 125 | 93 |