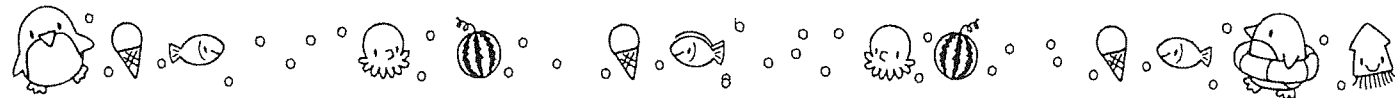


2023. 8

夏は暑さで食欲がなくなることがよくあります。子どもの1回に食べる食事量が大人と比べて少ないので食事を抜いたりするとすぐに体力が落ちてしまいます。夏バテ予防には主食、主菜、副菜が揃った食事をとることが大切です。こまめな水分補給やバランスのとれた食生活を心がけましょう。



盛りだくさんの夏野菜

いちよう組のお部屋の前の花壇では、園児の大好きなきゅうりを育て、毎日採りたてのきゅうりを食べています。【大きいきゅうり採れたよ!】【給食で出してください】とニコニコ顔で給食室に持ってきてくれます。自園の子ども達は意外と酢の物が大好きなんです。そして、盛りだくさんなのは、きゅうりだけではなく、園の畑や地域の方からも、ナス・甘辛唐辛子・スイカ・トマト・インゲン豆が届いています。あれ?ピーマンは無いの?心配無用です。只今、ビッグに成長中です。自園の夏の献立1番人気のピーマンの肉詰めはこれからです。子ども達には、新鮮なうちに素材の持つ味や食感を味わってほしいと思います。野菜嫌いの子も沢山食べてくれるかな?

【作って食べよう】

子どもの興味に合わせて、お手伝いをしてもらいましょう。お手伝いの後は「上手にできたね」「ありがとう」など自信につながるような声かけが大切です。幼児期から簡単なお手伝いを習慣化して、役割をもつことで自信につながります。

〈お手伝いの種類〉

- 野菜の皮を剥く、すじをとる
- 野菜を洗う
- テーブルを拭く
- 食器を並べる、
- 食器を片付ける 等

水分のとり方に注意!

暑い夏は、汗として水分がどんどん失われていきます。ただ水分をとれば良いわけではありません。間違った水分補給は夏バテを促進してしまう可能性もありますので気をつけましょう。

- ① こまめに、早めの水分補給をしましょう
- ② 水分補給には水や薄いお茶を選びましょう
- ③ ジュースやスポーツドリンクはおやつ
の時に!
- ④ 冷たい飲み物には注意しましょう。

献立表

2023/08月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	火	麦茶,アスパラガス	わかめ御飯,酢豚,法蓮草のココット	ミルク,コンプレーク
02	水	麦茶,たべっこどうぶつ	親子丼,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,きゅうりのしおもみ	すいか
03	木	麦茶,ビスケット	しょうゆスパゲティ,ウインナーと野菜のソテー,ひじきゴマネーズ	ミルク,シュガーパン
04	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,あじフライ,千切りキャベツ,ポテトサラダ	チュウペット,ばりんこ
07	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,松風焼き・豆腐いり,ゴーヤサラダ	ブルーチェー
08	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のから揚げ,ひじきの五目煮,豆腐の中華和え	ミルク,バナナケーキ
09	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ソース焼きそば,チキンサラダ,ちくわ煮	ミルク,お焼き
10	木	麦茶,ビスケット	カレーライス,コールスロー,らっきょう漬	ミルク,蒸しケーキ
14	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,回鍋肉,厚焼き玉子,切干大根のサラダ	ミルク,コンプレーク
15	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏のレモン揚げ,かぼちゃのサラダ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,クッキー
16	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ハヤシライス,キャベツのツナマヨネーズサラダ,なすの甘辛いいため	ミルク,かぼちゃのケーキ
17	木	麦茶,ビスケット	ミートソーススパゲティ,かみかみサラダ,粉ふき芋	ミルク,ジャムパン
18	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のごまみそ焼,もやしのナムル,キャベツの甘酢炒め	チュウペット,ばりんこ
21	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	肉味噌うどん,ウインナーと野菜のソテー,きゅうりのおかか和え	ミルク,レモンケーキ
22	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,ミモザサラダ,なすの煮びたし	牛乳寒天みかん
23	水	麦茶,たべっこどうぶつ	カレーライス,春雨と炒り卵のサラダ,きゅうりのぬかみそづけ	ミルク,黒糖蒸しパン
24	木	麦茶,ビスケット	うめ御飯,ちくわ磯辺揚げ,夏野菜のかき揚げ,ブロッコリーのマヨネーズサラダ	ミルク,バターラスク
25	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ピーマンの肉づめ,切干大根の旨煮,もやしの彩り和え	チュウペット,ばりんこ
28	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,かぼちゃのサラダ,小松菜のおかか和え	ミルク,バナナ
29	火	麦茶,アスパラガス	中華どんぶり,きゅうりの酢の物,厚焼き玉子	ミルク,スコーン
30	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ハヤシライス,梅ドレッシングサラダ,青菜の卵和え	フルーツヨーグルト
31	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏かつ,白和え,もやしのナムル	ミルク,シュガーパン

	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	529	20.3	16.8	199	1.9	161	0.3	0.38	29	4.5	1.9
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	92	88	105	76	76	76	97	106	132	125	119
3才未満児	457	17.1	14.6	190	1.5	122	0.24	0.33	22	3.7	1.5
目標量	461	18.5	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	99	92	114	90	65	66	96	122	110	116	100