

8月 きゅうしょくだより

○ の日の主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	土	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
3	月	牛乳 胚芽クッキー	鶏肉のパンパンジー焼き ごまじゃこ和え オレンジ オクラのスープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
4	火	牛乳 さくっとあられ	魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁	ごはん	キラキラゼリー ☆
5	水	牛乳 スティックパン	豚肉のケチャップ炒め 切干大根のナムル じゃがいものみそ汁	ごはん	豆乳アイス カルシウムせんべい
6	木	ヨーグルト	チンジャオロース ブロッコリーの昆布和え パイン缶 キャベツのスープ	ごはん	牛乳 せんべい
7	金	牛乳 せんべい	星のハンバーグ フレンチサラダ チーズ 天の川汁	ごはん	七夕ゼリー 星たべよ
8	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
10	月	牛乳 ビスケット	豆腐ハンバーグ 塩きゅうり オレンジ 野菜スープ	ごはん	牛乳 クッキー
11	祝		山の日		
12	水	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
13	木	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
14	金	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
15	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
17	月	牛乳 さくふわせんべい	さばの味噌煮 切干大根とほうれん草のごま和え パイン缶 ポテトスープ	ごはん	牛乳 せんべい
18	火	牛乳 こめ棒くん	名水ポーク生姜焼き スパゲッティサラダ 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
19	水	牛乳 野菜ビスケット	五目焼きそば チキンナゲット オレンジ 旬の野菜スープ	ごはん	すいか 🍉
20	木	牛乳 さくさくポーロ	鮭の塩焼き 納豆サラダ パナナ 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 クッキー
21	金	牛乳 カルテツウエハース	五目ラーメン 餃子 塩きゅうり チーズ	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
22	土	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
24	月	牛乳 やわらかおかき	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 冷やしうどん	ごはん	牛乳 野菜コンソメリング
25	火	牛乳 クッキー	麻婆茄子 フライドポテト トマト ワンタンスープ	ごはん	ソーダゼリー ☆
26	水	牛乳 パナナ	鶏肉の五目カレー炒め こりこりきゅうり チーズ 春雨スープ	ごはん	牛乳 かりんとう
27	木	牛乳 せんべい	枝豆とコーンのご飯 エビフライ ブロッコリー ーロゼリー 豆腐のスープ	枝豆とコーンのご飯	フロースンヨーグルト カルテツウエハース
28	金	牛乳 ジャムサンド	鶏の照り焼き パインサラダ なすのみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
29	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
31	月	牛乳 せんべい	夏野菜カレー さわやか漬け 豆腐と野菜のナゲット パイン缶 牛乳	ごはん	野菜ゼリー

※都合により献立を変更することがあります。27日は誕生会の予定です。

☆印は手作りおやつです。

蒸し暑い日が続くと、だんだん子どもたちの食欲は低下気味になります。冷たくてさっぱりと食べられるものが美味しく感じる季節ですが、冷たいものはかり食べていると夏バテやさらに食欲低下の原因になります。暑い季節だからこそ、バランスよい食事をしっかり食べ、水分をしっかりとって元気に夏を乗り切りましょう。



8月31日は「野菜の日」



野菜を美味しく食べるために



夏は夏野菜が旬を迎える季節です。夏野菜は、きゅうりやトマト、なすとうもろこし、ピーマン、オクラ等色鮮やかな野菜が多いです。また、夏野菜には水分が豊富に含まれているため、汗をかいて水分を失いがちな体に水分を補ってくれ、夏の暑さでほてった体を冷やしてくれます。特に、トマトやなす、きゅうりは水分が多く、90%以上水分が含まれています。また、夏野菜には紫外線から肌を守ってくれるビタミンも豊富です。

子どもの1日の野菜摂取目標量は…
1～2歳 180g 3～5歳 240g 6～7歳 270g 8歳以上 350gです。

夏野菜に多く含まれているビタミン（脂溶性ビタミン）は、油と一緒に調理することで体の中への吸収率が上がります。また、炒めることで生野菜で食べるよりも量が減り、量をたくさん食べる事ができます。

- ① 苦みや辛みのある野菜は、炒めたり、茹でたり、油で素揚げすることで特有の苦みを減らし、甘みが出て食べやすくなります。
- ② 好きな味付け（カレー味やケチャップ味、コンソメ味など）にして食べやすくしてあげましょう。
- ③ 「見る」「触れる」を通して野菜への抵抗感を減らしてあげましょう。スーパーへ行き、並んでいる野菜と一緒に見て、話題にし、子供の興味関心を引き立ててあげましょう。
- ④ ちぎって皿に盛る、野菜を切る、野菜を食卓へ運ぶ等のお手伝いを通して野菜に触れ、身近に感じてもらうことで野菜への抵抗感を減らしていきましょう。