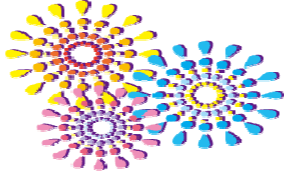




ほうゆう保育園献立表

食育目標・・・たのしくごはんをたべよう！



管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

< 幼児食 >

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 29日 (水)	麦茶 せんべい	麦ごはん さばの香味焼き 夏野菜の揚げ浸し きつねスープ、キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 1日:クロックムッシュ 29日:米粉のバナナケーキ ブルー	麦茶 チャーハン
2日 16日 (木)	麦茶 クッキー	とうもろこしご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 塩きゅうり 中華スープ、すいか	牛乳 2日:青のりポテト 16日:揚げパン 小魚	麦茶 おにぎり
3日 17日 (金)	麦茶 ビスケット	ロールパン 鮭フライタルタルソース 春雨サラダ コンソメスープ、オレンジ	牛乳 焼きおにぎり 麩菓子	麦茶 焼きそば
4日 18日 (土)	麦茶 クラッカー	肉味噌ガーリックチャーハン 野菜のナムル 豆腐とわかめのスープ デラウェア	牛乳 ひんやりバナナ きなこトースト	麦茶 ゼリー せんべい
6日 20日 (月)	麦茶 クッキー	麦ごはん さわらの西京焼き ささみと野菜の梅和え すまし汁、グレープフルーツ	牛乳 フルーツシャーベット せんべい	麦茶 トースト
7日 21日 (火)	麦茶 せんべい	豚丼 切干大根とツナのサラダ 味噌汁 バナナ	牛乳 茹で枝豆 クッキー	麦茶 焼きうどん
8日 22日 (水)	麦茶 ビスケット	麦ごはん 麻婆豆腐 コーンとわかめのサラダ 卵スープ、パイナップル(バナナ)	牛乳 オレンジゼリー チーズ	麦茶 チャーハン
9日 23日 (木)	麦茶 せんべい	和風スパゲティ もやしのカレーマヨサラダ はんぺん入りスープ メロン	牛乳 たい茶漬け ミニゼリー	麦茶 おにぎり
10日 24日 (金)	麦茶 クラッカー	麦ごはん ピザバーグ スティック野菜 春雨スープ、オレンジ	牛乳 ごまちゃんすこう 小魚	麦茶 焼きそば
25日 (土)	麦茶 クッキー	梅生姜ご飯 豚しゃぶサラダ じゃがいものきんぴら 味噌汁、バナナ	牛乳 ジャムサンド チーズ	麦茶 ゼリー せんべい
13日 27日 (月)	麦茶 ビスケット	麦ごはん マーマレードチキン フレンチサラダ 和風トマトスープ、グレープフルーツ	牛乳 キャロットゼリー ミニパン	麦茶 トースト
14日 28日 (火)	麦茶 せんべい	ゆかりごはん 千草焼き しらすサラダ 味噌汁、すいか	牛乳 じゃがバター 小魚	麦茶 焼きうどん
15日 (水) 31日 (金)	麦茶 クラッカー	まいたけごはん かじきのガーリックソテー ポイル野菜 冬瓜スープ、デラウェア	牛乳 しらすトースト ブルー	麦茶 スパゲティ
30日 (木) 誕生日会	麦茶 ビスケット	すいか風ごはん 鶏の照り焼き トマトのマリネ、枝豆 コーンスープ、フルーツポンチ	牛乳 クラッカーサンド 小魚	麦茶 焼きそば

食育だより

厳しい暑さが続っていますが、保育園の子ども達はプール遊びなどで元気に遊んでいます。日陰や保育室での水分補給は、子どもも保育者もホッとひと息つける時間です。暑い日が長く続きそうな今年の夏は、例年よりもしっかりと栄養、休養を摂り夏バテしないように注意しましょう。特に、朝食は必ず食べてから登園しましょう。朝食を摂らずに登園したお子さんは、集中して物事に取り組みにくいこともあるようです。小学校入学前の準備期から規則正しい生活習慣をつけていきましょう。

イベントの多い時期ではありますが、休み明けには元気に登園してくれるのを待っています。

～簡単！朝ごはん食材のすすめ～

小さなお子さんを育てながら、仕事も頑張っているお父さん、お母さん。朝の慌ただしいなかで、どうやって子ども達の身体を作る、大事な朝ご飯をたべさせようか悩みますね。毎日の食事で大きくなっていく子ども達のため、少しの時間をかけてあげましょう。

- 調理しないで食べられる食材を常備する。
バナナ、パン、コーンフレークと牛乳、切れてるチーズ、ヨーグルト、ゆで卵、ミニトマト等。
- 夕飯を多めに作っておき、朝は温めるだけ。
- おにぎり・・・お茶碗にラップを敷いて混ぜご飯をのせて子どもに握らせる、等等。

栄養バランスまで考えるのは難しいという場合は、まず簡単なところから始めてみましょう。毎日朝ごはんを食べて元気に保育園で過ごせるよう、ご家庭でもご配慮お願い致します。

< 7月食育活動のご報告 >

7月はとうもろこしの皮むきを行いました。ちゅーりっぷ組さんも小さな手で、一生懸命チャレンジできました。幼児クラスの子も達は、一人一本ずつ頑張ってむきました。そして、それぞれ色や香りを観察したり、手で触れた感覚を楽しみました。おやつで鮮やかな黄色に茹でられたとうもろこし。何回か食べてみて食べる方も上手になってきました。旬の美味しさを存分に味わっています。

☆梅シロップは今年作った分は全部いただきました。梅漬けは赤しそで赤く染まりました。天気のいい日に外に干します。あと少しで完成です。楽しみですね！

