



令和5年8月1日
矢田野こども園

日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。

水遊びやプールなど夏の楽しみがある一方で、夏バテにも気を付けたい時期です。

暑さに負けないためにも、早寝早起きをして、しっかりごはんを食べて、水分補給も忘れず、生活リズムを崩さないようにしましょう。

水分補給で熱中症予防を！

熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こる事もあります。この時期は、汗をかく事を意識して水分をとるよう心がけましょう。

喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。

また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



☆楽しい食育☆

＜とうもろこしの皮むき＞

子どもの大好きなトウモロコシ。

こども園では給食のメニューにトウモロコシがある時は子ども達に皮むきとひげとりをお願いしています。

実の数だけある長いひげ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシは見たことがない子も多くいるでしょう。

トウモロコシを調理する時は是非、子どもにお手伝いをお願いしましょう！☆



夏バテ予防の食事



暑い夏が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。

食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

☆夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素☆

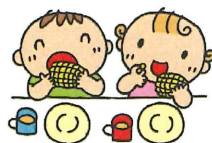
- たんぱく質（卵・肉・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

☆落ちた食欲を取り戻す味付け☆

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増量！
- しょうが⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



夏野菜には
水分・ビタミン・カリウムがたっぷり！



「ひげ」の正体は・・・？

ひげの正体は、とうもろこしのめしべです。絹糸とも呼ばれています。粒のひとつひとつから伸びていて、花粉がつくと受粉して、粒の中に実がつまっています。なのでひげは粒の数だけあるのです。



8月 献立表

令和 5年 8月 1日
矢田野こども園



矢田野こども園における栄養目標

★未満児栄養目標 エネルギー495cal たんぱく質 12.0～24.0g 脂質 10.5～16.0g 食塩 1.6g未満
★以上児栄養目標 エネルギー390cal たんぱく質 11.5～26.0g 脂質 12.5～19.0g 食塩 1.9g未満



○午前のおやつ ◎午後のおやつ

日曜	未満児		全園児		食 材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や 肉になる	体を動かす 力になる	体の調子を整える
1火	お茶 オレンジ	ゆかりごはん	魚の南蛮漬け パンサンスー トマト	牛乳 せんべい	さかな はむ たまご ◎ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ さとう◎せんべい	〇おれんじ たまねぎ あおピーまん きびーまん きゅうり にんじん とまと
2水	お茶 ビスケット	カレーライス	ポークカレー ドレッシングサラダ ブロッコリーの塩茹で	牛乳 ビスケット	ぶたにく ばたー わかめ よーぐると たまご	〇びすけつと ごはん じゃがいも こむぎこ やさしいゆーす あぶら	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく きゅうり れたす ぶろっこりー
3木	お茶 バナナ	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 ちりじゃこサラダ オレンジ	ミルクココア クラッカー	ぶたにく だいた ひじき あぶらあげ しらたき ちりめんじゃこ ◎ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ◎ここあ◎くらっかー	〇ばなな にんじん ごぼう れたす きゅうり りんご おれんじ
4金	りんごジュース	炊き込みご飯	トマトの炊き込みご飯 わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	アイスクリーム (未満児)ヨーグルト	そーせーじ ぶたにく わかめ とうふ ふ ◎よーぐると かにかま	〇りんごじゅーす ごはん こむぎこ ぱんこ あぶら◎あいすくりーむ	たまねぎ にんじん ピーまん とまと にんにく きゅうり えのき みつば
5土	お茶 ビスケット	そぼろ丼	そぼろ丼 チーズ 味付け小魚		とりにく たまご ちーず こごかな		きゅうり
7月	お茶 オレンジ	パン	じゃが芋のポタージュ チキンサラダ トマト	牛乳 せんべい	ばたー◎ぎゅうにゅう なまくりーむ とりにく	ぱん じゃがいも こむぎこ ーんふれーく まよねーず◎せんべい	〇おれんじ たまねぎ きゃべつ せろり りんご とまと
8火	お茶 チーズ	ごはん	卵とじ煮 きゅうりの南蛮 揚げ大豆の小魚がらめ	牛乳 フライドポテト	〇ちーず たまご ふ とりにく だいた かつおぶし ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり
9水	お茶 ビスケット	ごまにぎり	白身フライ ブロッコリーと卵のサラダ とうがんのスープ	ヨーグルト和え	さかな たまご とりにく わかめ◎よーぐると	〇びすけつと ごはん こむぎこ ぱんこ あぶら こーん まよねーず ごま	ぶろっこりー にんじん とうがん ねぎ しめじ みつくすふるーつ ばなな
10木	お茶 せんべい	ごはん	ハンバーグ わかめスープ トマトのバジルサラダ	牛乳 ジャムサンド	あいびきにく たまご ◎ぎゅうにゅう ーんこ ちーず わかめ とうふ	ごはん ぱんこ さとう ◎しよくぱん◎いちごじゃむ	たまねぎ しめじ にんじん とまと れたす きゅうり ばじる もやし
12土		パン	パン 牛乳		ぎゅうにゅう	ぱん	
14月		手作り弁当 (お盆保育)					
15火		手作り弁当 (お盆保育)					
16水		手作り弁当 (お盆保育)					

日曜	未満児		全園児		食 材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や 肉になる	体を動かす 力になる	体の調子を整える
17木	お茶 ポーロ	ごはん	しょうが焼き ちくわサラダ 味噌汁(豆腐)	牛乳 マカロニきなこ	ぶたにく ちくわ わかめ とうふ みそ ◎ぎゅうにゅう きなこ	〇ぼーろ ごはん さとう あぶら かたくりこ こーん まよねーず まかろん	しょうが たまねぎ にら にんじん きゃべつ きゅうり
18金	お茶 せんべい	ごはん	ひじき入り肉じゃが トマトのコロコロサラダ パナナ	ジョア ウエハース	ひじき ぶたにく だいた とりにく ちーず みそ	〇せんべい ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう まよねーず ◎じよあ◎うえはーす	にんじん たまねぎ とまと いんげん きゅうり ばなな
19土	お茶 ビスケット	スパゲティ	スパゲティイタリアン チーズ こごかな		あいびきにく はむ ちーず こごかな	〇びすけつと すばげてい	たまねぎ ちーず ぴーまん
21月	お茶 ビスケット	ごはん	ホイコーロー 糸切わかめサラダ たまごスープ	野菜ジュース せんべい	ぶたにく わかめ たまご	〇びすけつと ごはん あぶら さとう◎せんべい ◎やさしいゆーす ごま	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ ぴーまん にんじん れたす きゅうり
22火	お茶 バナナ	ごはん	マーボー豆腐 むしシュウマイ ほうれん草のナムル	牛乳 パームクーヘン	とうふ ぶたにく みそ しゅうまい はむ ◎ぎゅうにゅう	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ◎ばーむくーへん	〇ばなな ねぎ しょうが もやし ぴーまん にんじん ほうれんそう
23水	お茶 ウエハース	ごはん	魚の煮付け オクラの納豆あえ 味噌汁(とうがん)	牛乳 ビスケット	さかな なつとう あぶらあげ みそ ◎ぎゅうにゅう	〇うえはーす さとう ◎びすけつと	おくら もやし にんじん たまねぎ とうがん
24木	お茶 チーズ	パン	ビーフシチュー トマト ブロッコリーのゴマネーズあえ	牛乳 なし	〇ちーず ぎゅうにゅう はむ なまくりーむ ◎ぎゅうにゅう	しよくぱん ぶどうしゅ じゃがいも はやしるう まよねーず	にんじん たまねぎ ぶろっこりー きゃべつ とまと ◎なし
25金	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 春雨のごま酢あえ アニマルチーズ	ヨーグルト	だいた ぎゅうにゅう こうやどうふ ふ はむ ちーず◎よーぐると こんぶ	ごはん〇せんべい ごま しらたき さとう はるさめ	にんじん たけのこ きゅうり
26土	お茶 ビスケット	うどん	肉うどん 味付小魚 チーズ		ぎゅうにゅう のり ちーず	〇びすけつと うどん	ねぎ にんじん
28月	お茶 ビスケット	カレーライス	ビーフカレー 梨 切干だいこんのゴマネーズあえ	お茶 くだものゼリー	ぎゅうにゅう ばたー よーぐると つな	〇びすけつと ごはん ごま やさしいゆーす さとう まよねーず◎くだものゼリー	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく きゅうり きりぼしだいこん なし
29火	お茶 ポーロ	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 さつまいもサラダ 白菜のスープ	お茶 すいか	とりにく はんぺん	〇ぼーろ ごはん あぶら かたくりこ まーまれーど さつまいも まよねーず	きゅうり れたす にんじん りんご はくさい たまねぎ すいか
30水	お茶 オレンジ	ごはん	魚のかば焼き オクラの酢の物 味噌汁(豆腐・もやし)	ミルクココア クラッカー	さかな わかめ みそ とうふ◎ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう ここあ ◎くらっかー	〇おれんじ おくら きゅうり にんじん もやし
31木	お茶 ヨーグルト	わかめごはん	タンドリーチキン スパサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ビスケット	〇よーぐると とりにく よーぐると つな ◎ぎゅうにゅう	ごはん かれーるう こむぎこ かたくりこ すばげてい こーん まよねーず ◎びすけつと	きゃべつ きゅうり にんじん ちんげんさい



8月 4日(金)

あお・き・もも組は主食はいりません。
箸は忘れず持たせてください！！

～お知らせ～

8月 14日～16日はお盆保育です。
保育を申し込まれた方はお弁当のご用意をお願いします。



今月の目標

《全園児》 ・スプーン、箸、食器を正しく
もちましよう！

