

令和2年8月予定献立表(離乳後期)

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	材料	3時間食
1	土	麦茶	ロールパン	ロールパン	麦茶
8		菓子	コーンスープ	コーンスープ	菓子
15			チーズ	チーズ	
22					
29					
3	月	麦茶	豚肉入りかゆ	米 豚肉/	麦茶
26	水	菓子	冬瓜の煮物	冬瓜 人参 だし	菓子
4	火	麦茶	全粥	米/	麦茶
18		菓子	ミネストローネ	トマト缶 玉ねぎ 人参 ほうれん草/	菓子
			鮭のソテー	鮭 オリーブ油/	
5	水	麦茶	全粥	米/	麦茶
19		菓子	鶏肉とズッキーニの煮物	鶏肉 ズッキーニ だし/	菓子
			切干大根と野菜の和え物	切干大根 小松菜 人参	
6	木	麦茶	全粥	米/	麦茶
20		菓子	鶏と玉ねぎの煮物	鶏ひき肉 玉ねぎ だし/	菓子
			野菜の納豆和え	ほうれん草 人参 納豆	
7	金	麦茶	全粥	米/	麦茶
21		菓子	豚肉のミルク煮	豚肉 牛乳 キャベツ/	菓子
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり	
11	火	麦茶	全粥 人参スープ	米/人参 牛乳	麦茶
25		菓子	豆腐と玉ねぎの煮物	豆腐 だし 玉ねぎ 片栗粉	菓子
12	水	麦茶	全粥	米/	麦茶
17	月	菓子	豚肉のごま煮	豚肉 すりごま/	菓子
			きゅうりのおかか和え	きゅうり 人参 かつお節	
13	木	麦茶	全粥	米/	麦茶
27		菓子	鶏のうま煮	鶏肉 だし/	菓子
			夏野菜のごま和え	インゲン トマト ごま	
14	金	麦茶	うどん	うどん だし/	麦茶
24	月	菓子	豚と人参のチーズ煮	豚肉 人参 チーズ	菓子
28	金	麦茶	全粥	米/だし	麦茶
		菓子	鶏の豆乳煮	鶏肉 豆乳/	菓子
			ヨーグルトサラダ	キャベツ きゅうり ヨーグルト	
31	月	麦茶	全粥 冬瓜のすまし汁	米/だし 冬瓜/	麦茶
		菓子	鶏と野菜のいそ煮	鶏肉 ほうれん草 キャベツ 人参 海苔	菓子

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。
 朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。
 { アレルギーについては提供前に表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。 }
 ※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。
 ※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の豆乳・牛乳提供を開始します。

《今月の行事》

28日：誕生会



8月の給食は今が旬の夏野菜をたくさん使っています。旬の食材はその時期がいちばん栄養価も高く味もおいしいです。トマトやナスなどが苦手な子もいますが、給食になるべく多くの食材に触れる機会になれば良いと思います。夏バテ、熱中症に気を付けて、元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。

(給食室：奥山、重條)

今がおいしい！夏野菜の紹介です♪

<p>きゅうり</p> <p>90%以上が水分ですので、体のほてりをとり、利尿作用、むくみ予防に効果があります。太さが均一なものが良質です。</p>	<p>トマト</p> <p>トマトのリコピンは紫外線から肌を守ってくれます。うま味成分グルタミン酸もたっぷりです。肉や魚のソースにしてもさっぱりしておいしいです。</p>	<p>ピーマン</p> <p>レモン並みのピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいそうです。生で食べる時は繊維に平行に切ると苦みが出にくいそうですよ。</p>
<p>オクラ</p> <p>「青納豆」とも呼ばれぬめり成分が胃腸の働きを整えてくれます。給食では輪切りにしてスープにいれるととても好評です。</p>	<p>なす</p> <p>茄子の紫色はがん予防や悪玉コレステロール抑制などの効果があります。苦手な場合は味噌やトマト、チーズなどと一緒に調理すると食べやすいかと思えます。</p>	<p>しそ</p> <p>さわやかな香りは食欲が落ちやすい夏にぴったりです。実はカルシウムも豊富な野菜です。そら組が屋上で栽培しており、まもなく収穫できそうです♪</p>

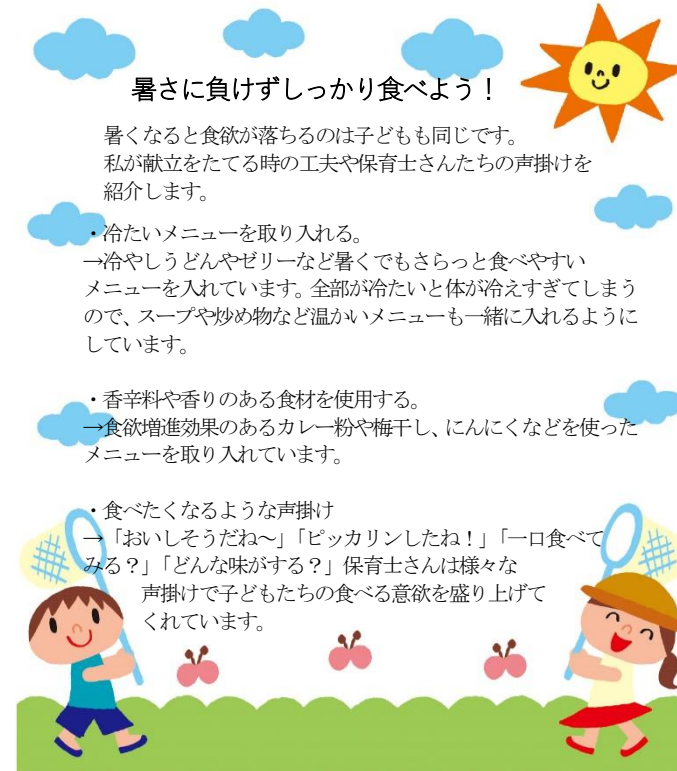
暑さに負けずしっかり食べよう！

暑くなると食欲が落ちるのは子どもも同じです。私が献立をたてる時の工夫や保育士さんたちの声掛けを紹介します。

- ・冷たいメニューを取り入れる。
→冷やしうどんやゼリーなど暑くでもさらっと食べやすいメニューを入れています。全部が冷たいと体が冷えすぎてしまうので、スープや炒め物など温かいメニューも一緒に入れるようにしています。

- ・香辛料や香りのある食材を使用する。
→食欲増進効果のあるカレー粉や梅干し、にんにくなどを使ったメニューを取り入れています。

- ・食べたいメニューを盛り上げる声掛け
→「おいしそうだね」「ピッカリンしたね」「一口食べてみる？」「どんな味がする？」保育士さんは様々な声掛けで子どもたちの食べる意欲を盛り上げてくれています。



朝採れ野菜を堪能しました！

7月10日の朝、かぜ組とくも組が2回目のナスの収穫をしました。給食の先生が天ぷらにしてくれました。「おかわりないの？」と言っているお友達が多かったです。



7月の給食レシピを紹介します♪

とっても簡単に野菜がたっぷりとれます！冷奴にも合います♪

材料

なす } 同じくらいの量
 きゅうり }
 おくら }
 醤油…お好みで

山形のだし

①野菜は全部粗みじんまたは5mm角に切る。(オクラは茹でるかチンしてから切りましょう。)
 ②ボールなどに①を合わせてお好みの味まで醤油を入れる。



小さいころから食べていた大好きなだし。「ごはんにかけるとおいしいよ〜！」と伝えるとみんなやってみてくれました。食材はほかにも生姜、みょうが、しそ、ごまなども合いますよ。冷蔵庫で保存できますが、生野菜で傷みやすいので食べきりで作るのがいいと思います。

