



# 予定献立表



月	火	水	木	金	土
<p>長かった梅雨も明け、日中の暑さが厳しくなってきました。この時期、身体も疲れやすく大人も子どもも食欲が落ちてきますね。夏を元気に乗り切るために、熱中症対策として、早寝早起きの生活リズムを整え、1日3食しっかり食べて、水分をしっかりととりましょう。</p> <p><b>8/7(金) 夏野菜カレー作り</b></p> <p>ばら・いちよう・ぽぷら組が園の夏野菜を使ってカレーを作ります。前日にばら組がピーマンの種取り、玉ねぎの皮むきをし、当日いちよう・ぽぷら組が、包丁を使って野菜を切ります。おいしいカレーができることでしょう。</p> 					
					1 梅しそおにぎり 味噌汁
					小丸パン 昆布 お茶
3	4	5	6	7	8
ごはん 厚揚げステーキ 人参トマトサラダ なす煮物 味噌汁	ごはん 魚にんにく風味焼 モロヘイヤ納豆和え しそのすまし汁	ごはん 蒸し鶏 あらめ炒め煮 味噌汁	ごはん 魚の塩麹焼き 蒸し茄子ゴマダレ コーンスープ	<b>料理保育</b> 夏野菜カレー 切干ハリハリ ぶどう豆 スティックキュウリ	★肉みそうどん トマト
じゃがスコーン いりこ 牛乳	焼きのりおにぎり 野菜煮物 お茶	フルーツ白玉 お茶	かぼちゃパイ風 するめ 牛乳	梅あらめおにぎり いりこ お茶	じゃが芋グリル焼き 昆布 お茶
10	11	12	13	14	15
<b>山の日</b> 	ミートスパゲティ 夏野菜サラダ なすのグリル	小豆ごはん ミニがんも煮物 人参こんにゃく煮物 そうめん瓜酢の物 じしみ汁	<p><b>お盆特別保育</b></p> <p>保育を希望されている方は、お弁当、水筒を持ってきてください。</p> <p>暑さが予想されます。涼しい場所で保管しますが、必ず保冷剤を入れてください。</p> <p>よろしく願いいたします。</p>		
17	18	19	20	21	22
梅しそうどん 焼ピーマン ★高野唐揚げ	ごはん 手羽元さっぱり煮 モロヘイヤお浸し すまし汁	ごはん 焼き魚 カボチャサラダ 夏豚汁	ごはん 麻婆茄子 もやしナムル ワカメスープ	ごはん 煮魚 オクラ納豆 コーンと大葉の かきあげ 味噌汁	カレーピラフ オニオンスープ
コーンおにぎり 野菜煮物 お茶	黒ゴマ団子 するめ お茶	大豆いりこ お茶	大学南瓜 昆布 牛乳	切り干しおにぎり 野菜煮物 お茶	小丸パン いりこ お茶
24	25	26	27	28	29
ごはん ピーマン肉詰 にんじんごま和え すまし汁	ごはん ポークビーンズ ばんさんすう 味噌汁	ごはん 魚のさっぱり焼き 金平ごぼう カボチャスープ	ごはん カボチャコロッケ 切干中華サラダ 味噌汁	ごはん 厚揚げ中華炒め おくらおかか和え じゃこスープ	炊き込みおこわ 味噌汁
じゃが芋グリル焼き するめ 牛乳	焼団子 いりこ お茶	青のりおにぎり 野菜煮物 お茶	そうめん汁 お茶	豆腐プリン 昆布 牛乳	ロールパン いりこ お茶
31	<p>都合により、献立・材料を変更する場合があります。★印は新メニューです。</p> <p>子どもの心と身体を育てる食の力。『食べる意欲』は『生きる意欲』です。食べることで、栄養を取り入れるとともに、料理の音を聞き、食べ物のおいをかぎ、いろいろな食材を触り、見て、味わい、五感を使って、自分で食べる力が育まれます。</p>				
ごはん イカじゃが 糸昆布炒め煮 冬瓜スープ	<p>保育園の給食で大切にしていること</p> <p><b>5つの“どうして?”</b></p>				
みそパン 果物 牛乳					

**どうして おやつは大事?**

保育園のおやつは、幼児期の子どもは消化機能もまだ未熟で、3回の食事では摂取できないので、『第4の食事』として一つの食事と考え、スナック菓子や甘いお菓子ではなく、おにぎり、芋、豆を中心に献立を立てます。サブのおやつとして、いりこ、昆布、するめを食べ、咀嚼の力もつけ、食べにくい野菜を取り入れたりしています。たまにはホットケーキなど小麦粉系の子どもたちが好きなおやつも作りますが、とにかく楽しくおいしく食べるようにしています。

**どうして 陶器の食器?**

小さい頃から本物に触れることで、感性を育みます。そして割れるということもわかり大事に使います。おうちの方でも自分のご飯茶碗を陶器にして、食べてみてほしいです。

**どうして 薄味?**

薄味だとものをよく噛むようになります。味の濃いものは口に入れた瞬間のインパクトが強くて、あまり噛まずにのみこみかきこむように食べてしまいます。よく噛むことで、あごを動かす動作で脳に刺激が伝わり、集中力や記憶力を高めます。そして、薄味だと素材の味もわかり、味覚形成の大事な乳幼児期は特に大事です。濃い味に慣れてしまうと野菜など食べにくくなりかねません。

**どうして 野菜?**

野菜にはビタミンやミネラルのほか、食物繊維も多く含まれています。和食を中心とした献立だと、野菜の煮物、おひたし、汁ものなど色の緑黄色野菜をたっぷり使えます。和食を基本にした手作りの給食です。

**どうして お米?**

お米を食べることで、腹持ちがいいことはもちろんですが、しっかり噛む習慣が付き、あごの筋力も強くなり、体幹も鍛えられます。言葉も鮮明になり上手にしゃべることもできるようになります。