



8がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和6年 みなみ保育所



今月の目標

暑さに負けずしっかり食べよう
朝食をしっかり食べよう



毎日、暑い日が続きますね。子どもたちは、暑さに負けず元気いっぱい遊んでいます。暑さや疲れから食欲が落ちてしまいがちですが、栄養たっぷりの食事を心がけて暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

また、朝食は体や頭を目覚めさせて、一日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。**エネルギーのもとになる食品(ごはん・パン・いも類など)**、**体をつくるもとになる食品(卵・肉・魚・豆製品など)**、**体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこなど)**の3つの色が揃った栄養バランスの良い食事が摂れるように心がけましょう。保育所でも、ポスターや絵本を使い、朝食の大切さを伝えていきます。

月	火	水	木	金
5 野菜クラッカー お茶	6 一日保育士 きな粉マカロニ お茶	7 煮昆布 お茶	8 開放日 みたらし団子 お茶	2 七夕会 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
麦ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カラフルサラダ 枝豆 麩のすまし汁	ごはん 魚の衣焼き つるむらさきの磯香和え トマト コーンスープ	ごはん 納豆春巻き 野菜のごまドレッシング和え じゃが芋の煮物 しじみ汁	枝豆ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き オクラのごま和え はりはりなます わかめのすまし汁 パイナップル	そうめん 鶏肉のから揚げ お星さまサラダ ゆでとうもろこし すいか
じゃこおにぎり パスタチャイズ牛乳	昆布ごはん 牛乳	炒り玄米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	韓国風ごはん 牛乳	さくさくレモンクッキー 牛乳
12 振替休日	13 希望共同保育	14 希望共同保育	15 希望共同保育	9 修了児招待日 ぱりぱりせんべい お茶
<p>冷たいものの摂りすぎに注意！！</p> <p>ジュースや清涼飲料水、アイスクリーム等は糖分が多く摂りすぎると食欲が落ちたり、疲れやすくなったりします。水分補給には麦茶(お茶)や水を摂るようにしましょう。</p> <p>また、夏に旬のきゅうりやトマト、なす等の野菜は汗で不足しがちな水分を補給したり、熱のこもった体を中から冷ましてくれる効果があります。旬の野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。 </p>				
<p>8月13日、14日、15日の希望共同保育について</p> <p>弁当・水筒の用意をお願いします。</p>				
19 いちごヨーグルト お茶	20 カレークラッカー お茶	21 かりかりいりこ お茶	22 誕生会 きな粉クッキー お茶	16 麩のココアラスク お茶
ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め えのきのすまし汁 すいか	ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) あっさりトマト モロヘイヤの和え物 豆乳入りみそ汁	ごはん マーボー厚揚げ キャベツの甘酢和え 焼きパプリカ ニラ玉スープ	タコライス ポテトサラダ じゃこきゅうり 春雨スープ	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 焼きかぼちゃ 厚揚げのみそ汁 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳
しそおにぎり パスタチャイズ牛乳	わかめおにぎり 牛乳	五平餅 牛乳	ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	煮豆 お茶
26 麩の黒糖がらめ お茶	27 チーズ お茶	28 もちもちおから お茶	29 きな粉かぼちゃ お茶	23 ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ もやしと小松菜の和え物 油揚げのみそ汁
ごはん 豚肉のかりん揚げ マカロニサラダ なすの焼き浸し しめじのみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き りっちゃんサラダ かぼちゃの煮物 冬瓜と鶏団子のスープ ぶどう	ごはん 肉じゃが 納豆和え きゅうりのしそ和え 切干大根のみそ汁	ごはん 魚のみそ焼き あらめの炒め煮 小松菜のコーン和え 豆腐のみそ汁 梨	ごまチャーハン 牛乳
お焼きごはん パスタチャイズ牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳	黒糖ビスケット お茶
<p>ごはん 鶏肉のトマトソース フレンチサラダ 粉ふき芋 ズッキーニのスープ</p> <p>カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳</p>				

夏野菜を使ってスープを作ったよ

ぞう組の子どもたちが畑で収穫した夏野菜を使ってスープ作りをしました。包丁を使って野菜を切ると「トマトはやわらかくて切りにくいね。」と少し難しいところもあったようですが、上手に包丁を使い野菜を切っていましたよ。

野菜を炒める時には音や香りを感じながら、出来上がりを楽しみにしていました。完成したスープは給食で食べました。「野菜が甘いよ!」「おいしいね!」と自分たちで作ったスープは一段と美味しかったようでかわりをして食べていました。



とうもろこしの皮むきをしたよ

うさぎ組の子どもたちが、給食で使用するとうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしの皮は固く、力いっぱい頑張ってみると、中に黄色い実が見え「見て見て!」「とうもろこしが見えたよ!」と、とても喜んで教えてくれていましたよ。

