



8がつのこんだてひょう



令和8年 みなみ保育所

今月の
食育目標 夏の食材を味わおう 何でも食べて元気に過ごそう

夏本番となり、毎日暑い日が続いていますね。暑さから、食欲不振や睡眠不足になりやすく、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの良い食事をしっかりと食べ、十分な睡眠をとって、規則正しい生活をするようにしましょう。

旬の夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれており、暑い夏を元気に過ごすための栄養がたっぷり入っています。保育所では畑でとれた野菜をその都度食べ、味わっています。今月は、旬の食材のお手伝いや野菜ビンゴなどを楽しみながら夏野菜に親しめるような活動を取り入れていきます。

野菜に関する〇×クイズをしました

〇と×の札を使ってクイズに答えました。「紫色の服を着ていて、服をぬぐと中が白色の野菜はなすである」などの問いに、育てている野菜を想像しながら答える姿がありました。今後も楽しみながら、食べ物のことを知らせていきたいと思っています。



※ 青字は新作メニューです。

月	火	水	木	金
3 一日保育士 (午前のおやつ0・1・2歳児) 黒糖ビスケット／お茶	4 セタ会 粉ふき芋 お茶	5 きな粉クッキー お茶	6 開放日 高野豆腐のラスク風 お茶	7 修了児招待日 麩の青のリスナック お茶
ごはん 厚焼き卵 つるむらさきのごま和え 煮昆布 しじみ汁 おかかおにぎり 牛乳	そうめん 鶏肉のから揚げ お星様サラダ ゆでとうもろこし すいか さくさくレモンクッキー 牛乳	ごはん 魚の衣焼き はりはりなます オクラのおかか和え 厚揚げのみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳	ごはん 焼肉 野菜炒め 焼き南瓜 油揚げのみそ汁 炒り玄米おにぎり／かりかりいりこ 牛乳	夏野菜カレー まめなサラダ 焼きアスパラ すいか 鮭おにぎり 牛乳
10 麩のココアラスク お茶	11 山の日 8月31日は「野菜の日」 8月31日は「(8)や(3)さ(1)い」の語呂合わせから「野菜の日」です。「好きな野菜が増えてほしい」という願いから生まれました。保育所でも旬の食材に触れながら、野菜の大切さやおいしさを伝えていきます。	12 希望保育 8月12～14日の希望保育、希望共同保育について 弁当・水筒の用意をお願いします。	13 希望共同保育	14 希望共同保育
ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじきのマリネ 甘辛じゃが芋 もやしの夏野菜豚汁 枝豆コーンとチーズのケーキ 牛乳			お手伝いをしているよ	
17 かりかりいりこ お茶	18 煮豆 お茶	19 麩の黒糖がらめ お茶	20 誕生会 高野豆腐のココアラスク お茶	21 煮昆布 お茶
ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ 小松菜の磯香和え しめじのみそ汁 ごまチャーハン 牛乳	ごはん 魚のフライ あっさりトマト モロヘイヤの和え物 わかめのすまし汁／すいか しそおにぎり 牛乳	ごはん キッズマーボー キャベツの甘酢和え 焼きパプリカ ニラ玉スープ 五平餅 牛乳	タコライス フライドポテト じゃこきゅうり 春雨スープ ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め 豆乳入りみそ汁 のりおにぎり 牛乳
24 ごまプリッツ お茶	25 チーズ お茶	26 もちもちおから お茶	27 きな粉南瓜 お茶	28 いちごヨーグルト お茶
ごはん 豚肉のかりん揚げ 納豆和え きゅうりのしそ和え 切干大根のみそ汁 お焼きごはん 牛乳	ごはん 魚のみそ焼き りっちゃんサラダ 南瓜の煮物 冬瓜と鶏団子のスープ／すいか ひじきおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き マカロニサラダ なすの焼き浸し 豆腐のみそ汁 夏野菜ピザ 牛乳	ごはん 魚の塩焼き あらめの煮物 小松菜と切干大根のごま酢和え 麩のすまし汁／ぶどう ツナしょうがおにぎり 牛乳	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 わかめおにぎり 牛乳
31 野菜クラッカー お茶	夏野菜を収穫しているよ 保育所で収穫した夏野菜はその都度、とれたてを味わっています。			
麦ごはん 牛肉のオイスターソース炒め 小松菜のコーン和え トマト なめこ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	夏野菜ピザを作ったよ 先日、そう・きりん組で夏野菜ピザのクッキングをしました。使う野菜は保育所の畑で収穫したトマトとピーマン、玉ねぎです。包丁の持ち方を確認しながら、真剣な表情で野菜を切ることができました。「ねこの手だよ」と友だち同士で教え合ったり「できた！」と嬉しそうにしたりする姿がありましたよ。その後、切った野菜をトッピングし、自分のピザ作りを楽しみました。焼き上がったピザを食べると「おいしい!」「野菜がおいしいね」と、自分たちが育てた野菜で作ったピザは格別だったようで、嬉しそうに食べていましたよ。自分で作る楽しさやそれを食べる喜びを感じることができたクッキングでした。			



すいかを持ってみたよ
大きくて重たいね!



大きく
なあれ



トマトジュースを
作っているよ

