



給食だより

8月号

担当 集 ひかり

今月の食育目標

サイホージ・・・暑さに負けない体をつくるためしっかりと食事をとる。

トーキョー・・・しっかりとお皿を持ち、姿勢よく食事をする。

ニューヨーク・・・夏ならではの食べ物に親しむ。

ロンドン・・・暑さに負けず楽しんで食べる。

パリ・・・夏野菜に触れ、旬の食材への興味を持てるようにする。



親子で学ぶ食の基本

元気のもとになるエネルギー

体や脳のエネルギーのもとになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。1日を元気に過ごすためには、エネルギーのもとになる食品をしっかりとることが大切です。



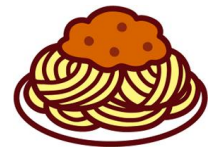
ごはん

日本人が昔から食べてきたごはんは、はらもちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで栄養バランスがとりやすい。



パン

手軽に食べられるが、はらもちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方やおかずの組み合わせに注意が必要。



めん

めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやすい。具たくさんにするなどの工夫が必要。

朝食をしっかりとれていますか??

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあります。朝ごはんを抜くと、脳に送られるブドウ糖が不足し集中力が低下したり、イライラや体がだるく感じたりします。朝は食欲がないというお子さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね(^_^)

お盆の精進料理

お盆には仏さまに、肉や魚など、動物性の食品を使わずに作った精進料理が供えられます。仏教では生きものの殺傷が禁じられているため、献立は大豆製品や野菜が中心の一汁三菜。先祖への感謝と供養の意味が込められています。



爪は伸びていませんか?

爪が伸びていると、皮膚を傷つけてしまうだけでなく、指との間にバイキンやほこりが入って、食事・クッキング、プール遊びのときなども不衛生になります。手の衛生は食中毒予防の第一歩です。手洗いとともに、爪の長さもこまめにチェックしましょう。





- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -
 中央保育園 西方寺 献立予定表 [ミラネーゼ]



8月

日	曜	行事	未満児おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1	火		牛乳 ビスケット	親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 きなこバタートースト
2	水		牛乳 かりんとう	麻婆豆腐 ナムル スープ	牛乳 ビスケット チーズ
3	木		牛乳 丸ぼうろ	ささみフライ キャベツサラダ みそ汁	ヨーグルト せんべい
4	金		牛乳 小魚チップ	タンドリーチキン かぼちゃサラダ スープ	牛乳 フルーツゼリー
5	土		牛乳 サブレ	カレーピラフ みそ汁	果汁 ワッフル
6	日				
7	月		牛乳 ビスコ	鶏のみそ焼き ポテトサラダ 中華スープ	牛乳 蒸しパン
8	火		牛乳 せんべい	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ	ヨーグルト ビスケット
9	水		牛乳 クラッカー	栄養揚げ 野菜サラダ みそ汁	牛乳 コーンマヨパン
10	木		牛乳 ウエハース	カレーライス マカロニサラダ 福神漬け	牛乳 パインケーキ
11	金	山の日			
12	土		牛乳 クッキー	ツナの炊き込みご飯 たまごスープ	牛乳 ビスコ
13	日				
14	月	お盆	牛乳 えびチップ	肉うどん ふりかけ ごはん	源氏パイ ゼリー
15	火	お盆	牛乳 ビスコ	ピラフ みそ汁 漬け物	ビスケット ゼリー
16	水		牛乳 ビスケット	ハヤシライス コールスローサラダ 福神漬け	牛乳 蒸しパン
17	木		牛乳 バナナ	白身魚フライ 野菜サラダ みそ汁	ヨーグルト せんべい
18	金		牛乳 丸ぼうろ	オムレツ ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 フレンチトースト
19	土		牛乳 かりんとう	そうめん わかめごはん	スポロン やきりんご
20	日				
21	月		牛乳 牛乳バー	麻婆茄子丼 中華サラダ スープ	牛乳 ヨーグルトケーキ
22	火		牛乳 ビスコ	魚の竜田揚げ 野菜のごま和え	牛乳 きな粉ラスク
23	水		牛乳 ビスケット	ビーフ汁 栄養きんぴら パナナ	牛乳 フルーツゼリー
24	木		牛乳 乾パン	そばろご飯 切干大根煮 みそ汁	牛乳 黒棒 チーズ
25	金	お誕生会	牛乳 小魚チップ	お楽しみに・・・♪	牛乳 ケーキ
26	土		牛乳 バナナ	サンドイッチ 牛乳	果汁 カリカリコーン
27	日				
28	月		牛乳 野菜かりんとう	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 ゼリー クラッカー
29	火		牛乳 せんべい	肉じゃが 酢の物 みそ汁	牛乳 マヨシュガートースト
30	水		牛乳 野菜かりんとう	鶏の照り焼き もやし中華和え かきたま汁	牛乳 梨 せんべい
31	木		牛乳 バナナ	魚の麴焼き 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 カントリークッキー

ごっくん期 (5~6ヶ月) やわらかく煮てすりつぶしたもの	もぐもぐ期 (7~8ヶ月) 舌でつぶせる豆腐のかたさ	かみかみ期 (9~11ヶ月) 歯茎でつぶせるかたさ
----------------------------------	-------------------------------	------------------------------

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使い