

8月 予定献立表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
午前のおやつ	夏の島野菜（暑い時期だからこそ食べておきたい食材）						1	ソフトせんべい				
昼食	ゴーヤー(にがうり) 	 パパイア(パパイア)	シブイ(とうがん) 	 モーウイ(しろうり)	 ナーベラー(へちま)		焼きうどん オクラの酢の物 バナナヨーグルト					
3時のおやつ							トースト(コーンチーズ) 豆乳(フルーツ味)					
午前のおやつ	3	バナナ1/2本	4	ハーベストセサミ	5	丸ボウロ	6	動物ビスケット	7	クラッカー	8	五穀のビスケット
昼食	夏野菜カレー モーウイのサラダ きになる野菜		ごはん 豚汁(じゃが芋) さばの塩焼き からし菜炒め ぶどう		野菜そば きゅうりと竹輪の酢の物 オレンジ		ごはん 味噌汁(へちま) 白身魚のカレー天ぷら 切干大根のサラダ(和風)		三色どんぶり(卵) もずくスープ 乱切りきゅうり チーズ(棒)		豆腐とキャベツのみそ炒め ごはん わかめスープ ポテトサラダ	
3時のおやつ	芋くず天ぷら ミルク		ゴーヤーケーキ ミルク		ツナマヨおむすび 枝豆 桑茶		ごまクッキー バナナ りんごジュース		ビスコ すいか ミルク		コーンおむすび ジョアプレーン	
午前のおやつ	10		11	胚芽ビスケット	12	Feウエハース	13	焼き芋	14	ヨーグルト	15	ぶどうゼリー (Fe)
昼食	山の日 		牛丼 味噌汁(豆腐わかめ) きゅうりともやしの和え物 バナナ1/2本		ごはん 納豆みそ みそ汁(小松菜) ポークチャップ ねばねばサラダ		ごはん 味噌汁(じゃが芋) 鮭の塩こうじ焼き 野菜炒め 黄桃		ごはん 味噌汁(わかめ) ゴーヤーチャンプルー ブロッコリー土佐マヨ和え ミニゼリー		炊き込みピラフ たまごスープ(はるさめ) かぼちゃのサラダ キウイフルーツ	
3時のおやつ			スイートポテト 梨 ミルク		みたらし団子 オレンジ ミルク		ちんびん ミルク		カルシウムせん バナナ1/2本 ミルク		ミルク タンナファクルー	
午前のおやつ	17	棒チーズ	18	ひじきスティック	19	バナナ	20	マリービスケット	21	丸ボウロ	22	麦菓子
昼食	チキンカレー オクラの和え物 ソファール元気ヨーグルト		もずく丼 みそ汁(大根・ねぎ) ぶどう		ごはん 中味汁 へちまの味噌煮 パパイアのサラダ オレンジ		ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚のケチャップ煮 かぼちゃサラダ		お子様ランチ コンソメスープ チーズ入りミートローフ ごぼうサラダ スイカ		鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ ブロッコリーのチキンサラダ オレンジ	
3時のおやつ	マドレーヌ りんご ミルク		アイスクリーム ウエハース		黒糖くずもち 梨 ミルク		揚げパン ぶどう ミルク		チョコレートケーキ ミルク		焼き芋 ミルク	
午前のおやつ	24	野菜スティック	25	焼き芋	26	こざかなせんべい	27	はちゃ棒	28	豆乳(フルーツ味)	29	マリービスケット
昼食	ごはん わかめスープ 肉豆腐(ひき肉) ひじきときゅうりのサラダ		ごはん 味噌汁(わかめ) 豚肉の生姜焼き 人参いりちー バナナ1/2本		ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のごまマヨ焼き スタミナサラダ 黄桃		ごはん レバーの味噌汁(ちむしんじ) 千草焼き オレンジ 三色ソテー(ほうれん草)		オムライス 野菜スープ パパイアいりちー トマト		マーボー丼 卵スープ ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ(ツナ)	
3時のおやつ	プリン ルヴァン(クラッカー)		カルピスゼリー かりんとう		きな粉クッキー 梨 ミルク		納豆のかき揚げ お茶・麦茶		マクビティビスケット りんご ミルク		フルーツヨーグルト スティックパン	
午前のおやつ	31	ぶどうゼリー (Fe)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">熱中症予防～ こまめな水分補給</div>  人のからだは1日2000～2500mlほどの水分が失われます。失われた水分を補うために食事に含まれる水分が1000ml、それ以外の飲み物で1000ml～1500mlの水分を補給します。一度にたくさんではなく、コップ1杯程度をこまめに摂りましょう。 沖縄の夏の実になる野菜は水分が豊富で、熱を持ったからだをクールダウンする働きもあります。									
昼食	ごはん 手作りふりかけ 味噌汁(へちま) じゃが芋入り卵焼き 小松菜のソテー											
3時のおやつ	フロランタン バナナ ミルク											

給食だより 8月号

食べ物への関心を高めよう！！

乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長、興味・関心に合わせて、子どもと一緒に食を楽しみましょう。

★見る・ふれる機会を増やす

1・子どもが苦手な食材も食卓にのせる

ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返しふれているだけで、好意的な態度がつけられるといわれています。子どもは初めて食べるものに対して、恐怖心を持つものですが、身近にあることで抵抗感が軽減され、それが好き嫌いを防ぐことにつながります。

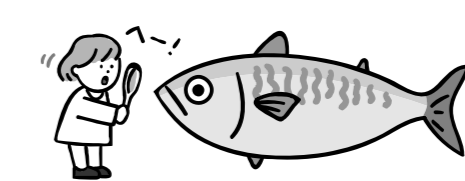
2・子どもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛な子どもは、色とりどりの野菜や、大きさ・形が違う魚に興味深々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、子どもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。

野菜の色・形・においに注目！



魚の形・大きさ・目や口に注目！



3・野菜をつくる

子どもと一緒に野菜づくりを楽しみましょう。種をまいて、水やりをしながら育て、収穫するまでの一連の流れの中で、実際に作物にふれながら、自然との関わり、食べ物をつくってくれている人がいることを学ぶことができます。ミニトマトは、プランターで簡単にできるので、初心者でも挑戦することができます。



4・食事づくりに参加する

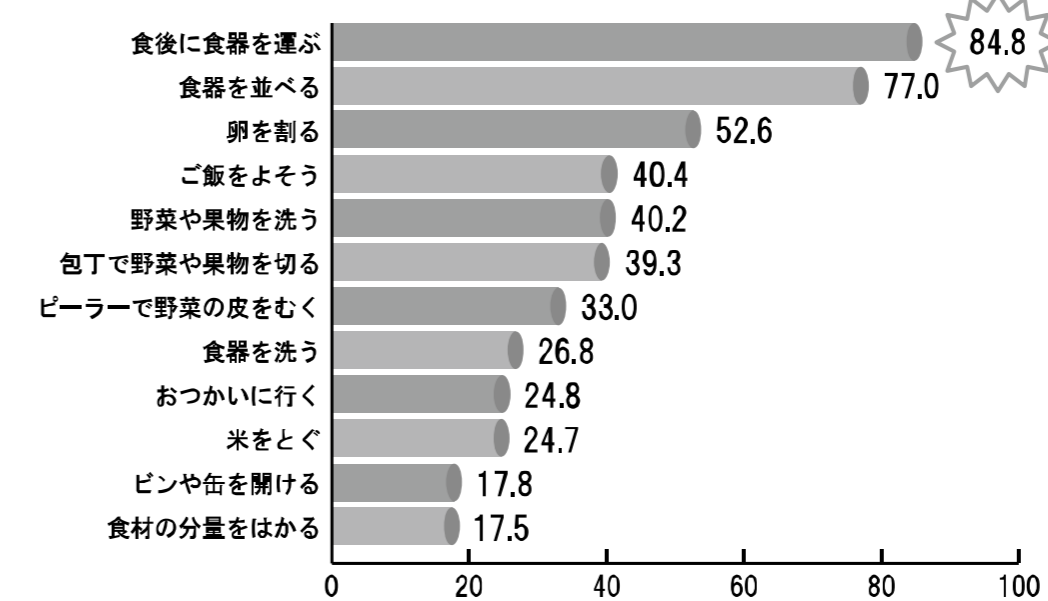
「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで子どもの成長に合わせて、できることから楽しみながら食事づくりに参加してみましょう。

1～2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な調理・お箸並べ
3～4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5～6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7～8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ごはん炊き・食器ふき

出典 キッズデザイン製品開発支援事業（経済産業省）による子育て住宅調査

【みんなが行っている食事のお手伝い】

幼児（4～6歳の未就学児）が、「よくする・ときどきする」お手伝いの割合です。



出典「食事としつけに関するアンケート2009」ベネッセ食事総合研究所

【無理なくお手伝いをさせてあげるポイント】

子どもにお手伝いをしてもらう時の周囲の大人の負担のひとつとして、「汚れる」ということがあります。子どもが行っても失敗しないような環境を整えて、子どもと一緒に料理を楽しみましょう。

野菜は水を入れたボールの中で洗いましょう



卵はボールにザルを置いた中で割りましょう



ビニール袋を使って調理しましょう



日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 土	ゆでうどん、○食パン（8枚切り）卵不使用、○マヨネーズ、砂糖、油、白煎りごま	プレーンヨーグルト、豚Bロース スライス、鶏ささ身、○ピザ用チーズ、○豆乳（フルーツ味）、カットわかめ、あおのり	キャベツ、バナナ、玉ねぎ、○コーン缶、オクラ、人参、ブルー（乾）
03 月	胚芽米、じゃがいも、○紅芋ペースト、○白玉粉、○三温糖、○油、マージン（もちきび）、油、新玄、小麦粉	合びき肉、スライスハム、○保育乳	玉ねぎ、栗かぼちゃ、モウイ、ヘチマ、人参、トマト、なす、きゅうり、◎バナナ
04 火	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、○マーガリン、油、新玄	さば（切り身/骨なし）、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、○卵、シーチキン、○保育乳、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	大根、からし菜、人参、ぶどう、○ゴーヤー、切りこんにゃく、長ねぎ、○バナナ、ささがきごぼう、干し椎茸
05 水	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン（もちきび）、三温糖、○新玄	豚三枚肉（皮なし）、○シーチキン、棒かまぼこ（卵なし）、竹輪（無卵白）、○味付のり、わかめ（乾）	オレンジ、きゅうり、キャベツ、○枝豆（冷凍）、玉ねぎ、もやし、大根、人参、ねぎ、にんにく
06 木	胚芽米、○小麦粉、小麦粉、○無塩バター、油、○三温糖、○黒煎りごま、ごま油、三温糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、卵、とりささみフレーク、○卵	○りんご濃縮果汁、ヘチマ、きゅうり、人参、干切り大根（乾）、ねぎ、○バナナ、パセリ
07 金	胚芽米、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、卵、もずく（塩蔵塩めき）、チーズ、○保育乳、絹ごし豆腐、魚肉ソーセージ	○スイカ、ほうれん草、きゅうり、冬瓜、人参、コーン缶、ねぎ、しょうが、かぼちゃパウダー
08 土	○さつまいも、胚芽米、和風ドレッシング、油、三温糖、片栗粉、新玄	鶏もも肉（皮付き）、鶏ささ身、○保育乳	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
11 火	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、○無塩バター、三温糖、新玄	牛ロース薄切り、豆腐、ちくわ（無卵白）、○牛乳、○卵(黄)、○卵、○保育乳、わかめ（乾）	○梨、玉ねぎ、人参、きゅうり、太もやし、しらたき、小松菜、ねぎ、バナナ
12 水	胚芽米、○白玉粉、○三温糖、油、三温糖、片栗粉、新玄、砂糖、○片栗粉	豚Bロース スライス、○絹ごし豆腐、挽きわり納豆、シーチキン、しらす干し、○保育乳、わかめ（乾）	○オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、小松菜、オクラ、人参
13 木	胚芽米、じゃがいも、押麦、ごま油、新玄、◎焼き芋	生鮭（切り身・骨無し）、豚バラ肉スライス、○保育乳、わかめ（乾）	キャベツ、もやし、人参、にんじん、ピーマン、ねぎ
14 金	胚芽米、マヨネーズ、油、新玄	厚揚げ、卵、ベーコン、○保育乳、◎ヨーグルト60g、わかめ（乾）	ブロッコリー（冷凍）、ゴーヤー、玉ねぎ、コーン缶、人参、長ねぎ、○バナナ
15 土	胚芽米、マヨネーズ、春雨、油	豚ひき肉、鶏ささ身、卵、シーチキン、○保育乳	キウイフルーツ、かぼちゃ（ゆで）、きゅうり、玉ねぎ、人参、しいたけ、にら、にんじん、レーズン、ねぎ
17 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○有塩バター、押麦、○アーモンドプードル、油、小麦粉	ヨーグルト（ヤクルト）、鶏もも肉（皮なし）、○卵、シーチキン、○保育乳、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ	○りんご、玉ねぎ、なす、人参、オクラ、トマト
18 火	○アイスクリーム、胚芽米、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもずく、豚Bロース スライス、油揚げ、○ヨーグルト60g	大根、ぶどう、玉ねぎ、人参、オクラ、長ねぎ、コーン缶
19 水	胚芽米、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、油	厚揚げ、豚中味（ポイル）、グーヤー（豚うで肉）、豚Bロース、○きな粉、スライスハム、○保育乳	ヘチマ、○梨、パパイア（干切り）、オレンジ、切りこんにゃく、人参、きゅうり、にら、干し椎茸、◎バナナ
20 木	胚芽米、○コッペパン（卵不使用）、○油、○三温糖、マヨネーズ、○アーモンドプードル、三温糖、小麦粉、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、鶏もも肉（皮なし）、切れてるチーズ、○きな粉、根昆布、○保育乳	冬瓜、栗かぼちゃ、○ぶどう、玉ねぎ、人参
21 金	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、白煎りごま、すりごま（白）、新玄	合びき肉、切れてるチーズ、かにかまぼこ、ベーコン、保育乳（調理用）、○保育乳、プリンセスウインナー	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、干切りごぼう、人参、きゅうり、コーン缶、グリーンピース（冷凍）
22 土	胚芽米、じゃがいも、○胚芽米、マヨネーズ、○有塩バター、砂糖	豆腐、豚ひき肉、わかめ（乾）	玉ねぎ、きゅうり、長ねぎ、○むぎ枝豆（冷凍・塩なし）、コーン缶、にんじん、○コーン缶、えのきたけ、しょうが
24 月	胚芽米、押麦、砂糖、新玄	豆腐、豚ひき肉、ベーコン、わかめ（乾）	きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、長ねぎ、えのきたけ、ひじき、しょうが
25 火	胚芽米、じゃがいも、○グラニュー糖、油、砂糖、新玄、◎焼き芋	豚肩ロース（脂身つき）、○カルピス、ベーコン、○ゼラチン、わかめ（乾）、プリンセスウインナー	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草（冷凍・国産）、ねぎ、バナナ、パプリカ、しょうが
26 水	胚芽米、○小麦粉、マヨネーズ、○無塩バター、○三温糖、油、三温糖、すりごま（白）、ごま油、○粉糖、新玄	鶏もも肉（皮なし）、大豆水煮、シーチキン、○卵、スキムミルク（粉末）、○きな粉、○保育乳、粉チーズ	○梨、レタス、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草（冷凍・国産）、人参、ねぎ
27 木	胚芽米、じゃがいも、○さつまいも、○てんぷら粉、○油、○小麦粉、油、片栗粉、新玄	卵、鶏ひき肉、○納豆（小粒）、グーヤー（豚うで肉）、豚レバー、ウインナー、シーチキン、豆腐	ほうれん草（冷凍・国産）、オレンジ、人参、太もやし、コーン缶、○人参、○玉ねぎ、玉ねぎ、にら、三つ葉
28 金	胚芽米、油、新玄	卵、鶏もも肉（皮なし）、豚Bロース スライス、棒かまぼこ（卵なし）、ベーコン、○保育乳、◎豆乳（フルーツ味）	パパイア（干切り）、○りんご、人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ピーマン、にら、ねぎ
29 土	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、砂糖、○スティックパン	○プレーンヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、ツナ油漬缶	ほうれん草、○バナナ、玉ねぎ、コーン缶、きゅうり、キャベツ、人参、しめじ、長ねぎ、しいたけ、にんじん
31 月	胚芽米、じゃがいも、○スライスアーモンド、○無塩バター、○三温糖、油、三温糖、白煎りごま、新玄	卵、豚Bロース スライス、鶏もも肉（皮なし）、しらす干し、○保育乳、○生クリーム、刻みのり、豆腐	小松菜、ヘチマ、人参、コーン缶、いんげん(冷凍)、ねぎ、○バナナ