



8がつのこんだてひょう



平成30年 平田保育所



今月の目標
しっかり食べて
元気に過ごそう

毎日暑い日が続きますが、子どもたちは夏ならではの遊びを元気いっぱい楽しんでます。夏は暑さで体力が奪われ、食欲が落ちてしまいます。保育所では、酢や梅干し、カレー粉やにんにくなどを使い食べやすい味付けにしています。1日3食しっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

水		木		金
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) ブルーベリーヨーグルト・お茶	2 アスパラのおかか和え・牛乳	3 たなばたかい きな粉豆・牛乳		
ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き 和風サラダ とうがん汁	五穀ごはん 魚の梅みそ焼き 大豆入り五目と和え 豆乳スープ	そうめん 鶏肉の唐揚げ お星様サラダ ぶどう(ピオーネ)		
レタスチャーハン お茶	パエリア風ごはん 牛乳	お星様クッキー ミルクココア		
6	7	8	9 1年生を迎える会	10 こあらのびのび うさぎすくすくの日
枝豆 パスタライズ牛乳	ゆでとうもろこし お茶	煮豆 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	クッキー 牛乳
ごはん 牛肉の オイスターソース炒め あっさりトマト 春雨スープ	ごはん 魚のフライ 梅マヨネーズ添え おぐらの納豆和え じゃが芋のみそ汁	さざえごはん レバー入り松風焼き そうめん瓜の酢の物 麩のすまし汁 ぶどう(巨峰)	夏野菜カレー フレンチサラダ すいか	ごはん 魚のかば焼き かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁
あさりのしぐれおにぎり パスタライズ牛乳	ごまチャーハン お茶	ヨーグルトシャーベット お茶	焼きさば寿司 お茶	ずんだ白玉 牛乳
13 希望共同保育	14 希望共同保育	15 希望共同保育	16	17 誕生会
<p>弁当・水筒の用意をお願いします。</p>				
20	21 ぞうのびのび りすすくすくの日	22	23 こあらのびのび うさぎすくすくの日	24
チーズ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	野菜クラッカー 牛乳	きな粉かぼちゃ お茶	みたらし団子 牛乳
ごはん 鶏肉のマーメイド焼き わかめサラダ かぼちゃのみそ汁	冷やし中華 あさりの酒蒸し かぼちゃの煮物 メロン	ごはん 魚のごまソース モロヘイヤのおかか和え なすのみそ汁	ごはん 肉じゃが つるむらさきのサラダ 厚揚げのみそ汁	ツナマーボー丼 こんぶとキャベツの 中華風ごまたれ あさりのスープ
昆布ごはん パスタライズ牛乳	牛肉しぐれおにぎり 牛乳	すいかポンチ お茶	梅しそおにぎり 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳
27	28 ぱんだのびのび ひよこすくすくの日	29	30	31
かりかりいりこ パスタライズ牛乳	煮昆布 牛乳	麩の黒糖がらめ 牛乳	煮豆 お茶	大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりの中華漬け はんぺん汁	ごはん 夏野菜のキッシュ ひじきのマリネ 豆乳コーンスープ ぶどう(巨峰)	ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き キャベツの炒め物 そうめん汁 梨(幸水)	ごはん 鶏肉のレモンだれ なすの煮物 具たくさん汁	ごはん 焼肉 野菜炒め しじみのみそ汁
切干大根おにぎり パスタライズ牛乳	黒糖わらび餅 牛乳	えのきわかめおにぎり 牛乳	お焼きごはん 牛乳	たこおにぎり お茶

水分の上手な補給を!

子どもは大人より多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるので、水分補給は欠かせません。ジュースなど甘い飲み物ばかり飲むとかわかって疲れやすくなるので、水分補給には麦茶や白湯などの甘みが少ない飲み物がおすすです。また、食事ごとに汁物や料理で水分をとるようにしましょう。

~夏野菜の働きについて~

夏野菜は水分やビタミン類を多く含んでいて、火照った体を冷ましたり、体内の毒素を尿として外に出す役目があります。また、暑さで弱った胃の働きを助けてくれます。

★夏野菜
トマト・きゅうり・オクラ
すいか・ゴーヤ・なす・南瓜
モロヘイヤ・ピーマンなど

☆お手伝いしたよ!

うさぎ2グループさんが煮干しの頭取りのお手伝いをしました。「明日のみそ汁のだしに使うよ」と伝えると、とても楽しみにしていました。

