

8月の給食だより

親隣館保育園

R.4

菊地 瞳

いよいよ夏本番です。厳しい暑さには負けないよう、こまめな水分補給や十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事をとり、毎日を元気に過ごしましょう!

7月の食育のようす

ほし、ひかり組さんにとりもろこしの皮むきをしてもらいました。ひげの数とつぶの数(は)同じことを伝えると驚いていたりとりもろこし(は)上と下とまん中どこを食べるとおいしいのかお話しをしました。この答えは...下です。(茎の近く)下のほうが栄養がたくさんあり、おいしいです!皮むきも1本だけに限らずもう1本やりたい!と言うくらい一生懸命からはいや、?くれました。

知って得る栄養素のはなし

カルシウム



カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで歯や骨を作るほか筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。

1~6才見の子どもは1日400~600mgとることが推奨されています。

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDも多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収率が高まります。

カルシウム含有量

- ・牛乳 コップ1杯(200g) ... 220mg
- ・プロセスチーズ... 1切れ (20g) ... 126mg
- ・ししゃも 3尾 (45g) ... 149mg
- ・木綿豆腐..... 1/2丁 (150g) ... 180mg
- ・ひじき..... 煮物1皿分(10g) ... 140mg
- ・小松菜..... 1/4束 (70g) ... 119mg

組み合わせ

牛乳 220mg



+

豆腐 180mg



+

小松菜 119mg



||

519mg のように

取るといいですね。

栄養の偏りが心配...

それしか食べない「おぼろり食」は2~3才見に多く見られますが、おぼろり食ではありません。成長の遅れや疲れやすい、口内炎などのサインがなければ心配せずに見守ることが大切です。食べられない物も味や硬さ、見た目の雰囲気など変えながら食卓に出し続けてみて下さい。そして大人がそばで一緒に「おいしそうに食べてください」。

・夏季休暇の給食の発注について毎年、お盆の時期、予定の人数よりかなり減り食材が余ってしまっています。できる限り食材ロスもなくしたいので、分かる範囲で構いませんのでお知らせください。ご協力よろしくお願いします。

日	曜日	昼食		食 材			その他
		間食		血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくなるもの (緑)	
1	月	マーボー丼 ちりめんサラダ 清汁 牛乳/焼きサモサ	すいか 果物	豆腐,豚肉,みそ,赤みそ ちりめん かまぼこ・紅 牛乳/ウインナー	米,片栗粉,三温糖,ごま油 白砂糖,油 /じゃが芋,油,ぎょうざの皮	生姜,にら,ニンニク,葱 胡瓜,大根,人参 オクラ,玉葱 /玉葱,人参,パセリ	酒,醤油 醤油,酢 醤油,塩,かつお節 /塩,カレー粉
2	火	ご飯 魚の幽庵焼き いんげんのごま和え みそ汁 牛乳/米粉のきな粉ケーキ	オレンジ 果物	ぶり 油揚げ,みそ 牛乳/きな粉,無調整豆乳	米 白砂糖,白ごま /米粉,白砂糖,油	レモン いんげん,人参,もやし 南瓜,玉葱,葉葱 果物	酒,みりん,醤油 醤油 かつお節 /ベーキングパウダー
3	水	トマトソーススパゲッティ お豆のサラダ 冬瓜スープ 牛乳/おかかごはん	バナナ 果物	鶏肉 大豆水煮缶 ベーコン 牛乳/糸けずり節	スパゲッティ,米粉,油 白砂糖,油 /米,白砂糖	玉葱,人参,ニンニク,マトビュレ キャベツ,胡瓜,人参 青菜,冬瓜,ぶなしめじ 果物	ウスターソース,塩,トマトケチャップ,白こしょう,ローリエ 醤油,酢 醤油,塩,かつお節 /醤油
4	木	ご飯 鶏肉の青のり唐揚げ ひじき煮 具だくさん汁 牛乳/ココアトースト	なし 果物	青のり,鶏肉 油揚げ,干しひじき 豆腐,みそ 牛乳/	米 片栗粉,油 白砂糖,油 /白砂糖,マーガリン,食パン	生姜 白滝,人参 青菜,なす,葱,もやし 果物	酒,塩 みりん,醤油,かつお節 かつお節 /ビュアココア
5	金	テーブルロール オムレツ きゅうりとツナのサラダ キャベツスープ 牛乳/パインゼリー/せんべい	すいか 果物	ベーコン,鶏卵 ツナ缶 鶏肉 牛乳//	テーブルロール じゃが芋,油 白砂糖,油 /白砂糖/せんべい	玉葱,人参 胡瓜,人参 キャベツ,玉葱,ホールコーン缶 /パインアップル缶詰,粉寒天/	塩,トマトケチャップ,白こしょう 塩,酢,白こしょう 醤油,塩,白こしょう,かつお節,ローリエ
6	土	焼肉丼 即席漬 みそ汁 牛乳/ヨーグルト/果物	バナナ 果物	豚肉 わかめ,みそ 牛乳/ヨーグルト/	米,油 /白砂糖	青菜,生姜,ニンニク,葱 キャベツ,人参 玉葱,もやし //バナナ	酒,みりん,醤油,塩 醤油,塩 かつお節
8	月	ご飯 鶏とじゃが芋の甘辛煮 根菜みそ汁 牛乳/8日ベーコンチーズパン22日きなこフレークパン	なし 果物	鶏肉 生揚げ,みそ 牛乳/	米 じゃが芋,三温糖,油 /8日ベーコンチーズパン22日きなこフレークパン	いんげん,玉葱,人参 ごぼう,大根,人参,葱 果物	酒,醤油,かつお節 かつお節
9	火	夏野菜のドライカレー コーンサラダ チンゲン菜スープ 牛乳/りんごジャムパン	バナナ 果物	豚肉 鶏肉 牛乳/	米,油 白砂糖,油 /りんごジャムパン	生姜,玉葱,なす,人参,ニンニク,ピーマン,マトビュレ キャベツ,胡瓜,ホールコーン缶,人参,干しほうどう チンゲン菜,もやし,えのきたけ 果物	中濃ソース,塩,トマトケチャップ,カレー粉 塩,酢,白こしょう 醤油,塩,白こしょう,かつお節
10	水	冷やし中華 かぼちゃの甘辛炒め 牛乳/わかめごはん	オレンジ 果物	ロースハム,鶏卵 鶏肉 牛乳/わかめ	生中華麺,白砂糖,ごま油,油 三温糖,油 /米,油	胡瓜,人参,もやし 南瓜,玉葱 果物	醤油,酢,かつお節 みりん,醤油,かつお節 /酒,醤油
25	木	ごはん 豆腐チャンプルー 清汁 牛乳/ひまわり蒸しパン	すいか 果物	豚肉,豆腐,鶏卵 牛乳/鶏卵,調整豆乳	米 ごま油 /白砂糖,ホットケーキミックス,油	もやし,人参 大根,葉葱,玉葱 /南瓜	醤油,塩,酒 醤油,塩,かつお節 /ビュアココア
26	金	黒砂糖パン 魚のオーロラソースあえ オクラとトマトのサラダ 春雨スープ 牛乳/コーンごはん	バナナ 果物	サケ 鶏肉 牛乳//	黒砂糖/パン 片栗粉,白砂糖,油 白砂糖,ごま油 春雨 /米	オクラ,玉葱,トマト 青菜,人参,葱 /ホールコーン缶	酒,ウスターソース,塩,トマトケチャップ 醤油,酢 醤油,塩,かつお節 /塩,酒
27	土	きつねうどん さつま芋のそぼろ煮 牛乳/果物	なし 果物	油揚げ,わかめ,鶏肉 豚肉 牛乳//	干しうどん,三温糖 さつま芋,片栗粉,三温糖,油 //せんべい	青菜,人参,葱 グリーンピース冷 //バナナ/	みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 醤油
12	金	チリコンカンライス キャロットサラダ 野菜スープ 牛乳/クラッカーサンド	バナナ 果物	大豆水煮缶,ツナ缶 ベーコン 牛乳//	米,油 白砂糖,油 じゃが芋 /クラッカー,いちごジャム	グリーンピース冷,玉葱,ニンニク,マトビュレ 玉葱,ホールコーン缶,人参 キャベツ,人参 果物	塩,トマトケチャップ,カレー粉,白こしょう 塩,酢,白こしょう 醤油,塩,白こしょう,かつお節
13	土	わかめうどん 肉じゃが 牛乳/のりごまごはん	オレンジ 果物	わかめ ベーコン 牛乳/青のり,糸けずり節	干しうどん じゃが芋,三温糖,油 /米,白ごま	青菜,玉葱,人参 グリーンピース冷,玉葱,人参 果物	みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 醤油,塩,かつお節 /塩
15	月	スタミナチャーハン ひじきサラダ 清汁 牛乳/せんべい/ビスケット	なし 果物	ウインナー 大豆水煮缶,干しひじき,ロースハム わかめ 牛乳//	米,油 白砂糖,ごま油 玉ふ /せんべい/ビスケット	玉葱,人参,ニンニク,ピーマン ホールコーン缶,人参 玉葱 果物	醤油,塩,白こしょう 醤油,塩,酢 醤油,塩,かつお節
16	火	ツナそぼろ丼 切干大根ナムル みそ汁 牛乳/麩ラスク	なし 果物	ツナ缶,鶏卵 みそ 牛乳//	米,白砂糖,油 白砂糖,ごま油 じゃが芋 /焼き麩,白砂糖,バター	グリーンピース冷,玉葱,人参 キャベツ,切干大根,人参 玉葱 果物	酒,醤油,塩,かつお節 醤油,酢,かつお節 かつお節

今月の平均エネルギー 乳児:エネルギー508 kcal たんぱく質:20.1g 食塩相当量:1.6g
 幼児:エネルギー593 kcal たんぱく質:22.6g 食塩相当量:1.8g

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでます。
 ※延長保育のお子様には市販のせんべいを出しています。
 ※金曜日のみ主食がパンのため幼児はお昼に牛乳を飲んでます。

○今月の使用予定果物: すいか・オレンジ・バナナ・なし(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。