



きゅうしょくだより



テーマ

おやつを食べ方について

長期の休みは、家族やお友達との楽しい予定がいっぱいで、お子さん達もウキウキしていると思います。いっぱい遊んで、思い切り休みを満喫してもらいたい一方、やはり生活の乱れには気をつけてもらいたいなと思います。特に、通常の園に通っている日と違い、好きな時に食べ物が食べられる状況にある休みでは、おやつの摂り方、食べ方に気を付けてほしいと思います。

～ 間食について ～

過去

栄養不良、乳児死亡率が高い時代、間食は栄養補給、楽しみという役割があった。



現在

飽食の時代、肥満や欠食等食生活の乱れが問題で、間食が望ましくないという考え方も、子供の楽しみという点は同じ。

間食はお子さんの楽しみでもあります！
3食の食事をもとに、約140～240kcalを目安に！！

例) 磯部餅(切り餅)1個
約140kcal



プリン1カップ
約150kcal



また、一回の間食は、20～30分くらいで済ませ、
ダラダラ食いは避けましょう。

※この数値は、あくまでも目安です。



～ 給食メニューのご紹介 ～



【ナムル丼】

～ 材料 ～ 4人前

- ごはん 440g
- 豚ひき肉 120g
- 長ねぎ 5cm程
- にんにく 0.8g
- ごま油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1と1/3
- しょうゆ 小さじ2/3
- みりん 大さじ2/3



◇ナムル◇

- もやし 1/3袋
- ほうれん草 2株
- にんじん 1/3本

◇ナムル調味料◇

- いりごま 4g
- しょうゆ 小さじ2/3

～ 作り方 ～

- ①長ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ②細めの短冊切りにしたにんじん、3cm程の長さに切ったほうれん草、もやしをゆで、水気を絞る。
- ③ナムルの調味料を混ぜ合わせ、②に加え、混ぜる。
- ④フライパンにごま油、長ねぎ、にんにくを入れ、炒める。
- ⑤香りがたったらひき肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑥⑥に砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、混ぜる。
- ⑦③と⑥をごはんの上に盛り付け、完成。

8月の行事 ★ — ★ — ★ — ★ — ★

七夕は「たなばた」と読む人が多いと思いますが、「しちせき」とも読むことができます。日本では、平安時代に中国から伝わり江戸時代には一般に親しまれていたようです。七夕は、子供の成長を願うものですので、大きくなったら…、将来の夢は…などを書くといいそうです。短冊は、五色の短冊といわれ、赤・青・黄・白・紫の五色が主に使われています。彦星と織姫が無事に会えますように…。

夏バテを予防するためにはバランスの良い食事を心がけることが大切です。たくさん食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。外で遊ぶときは帽子を被る等の日差し対策とこまめな水分補給を是非行ってくださいね。



管理栄養士 相内、一色

8月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月		火		水		木		金	
きゅうしょく	1日		2日		3日		4日		5日	
	ごはん	米	手作り塩ラーメン	中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、しいたけ、長ねぎ	ごはん	米	塩パン		カレーライス	米、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、トマトケチャップ
	みそ汁	木綿豆腐、小松菜、にんじん	かぼちゃミルク煮	かぼちゃ、レーズン、牛乳	みそ汁	ほうれん草、切り干し大根、油揚げ	かぶのスープ	かぶ、かぶの葉、小松菜、ベーコン	コールスローサラダ	キャベツ、コーン、にんじん、マヨネーズ、ヨーグルト
	鶏肉の生姜焼き	鶏もも肉、しょうが	パイ		たらの南部焼き	たら、ごま	スペイン風オムレツ	鶏卵、チーズ、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコン	スイカ	
	きゅうりともやしの酢の物	きゅうり、もやし、かにかま			小松菜の昆布和え	小松菜、にんじん、塩昆布	野菜のさっぱり和え	キャベツ、ほうれん草、水菜、コーン、ごま		
	りんご				キウイ		バナナ			
もちもの	はし		はし・スプーン		はし		はし・スプーン		はし・スプーン	
おやつ	ハッピーターン 一口ゼリー 牛乳		プリン 牛乳		チョイス 牛乳		とうもろこし 牛乳		マリービスケット 牛乳	
きゅうしょく	8日		9日		10日		11日 <山の日>		12日	
	ごはん	米	ふりかけごはん	米、おかかふりかけ	ごはん	米			スパゲティナポリタン	スパゲティ、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ
	みそ汁	玉ねぎ、わかめ	すまし汁	生揚げ、小松菜	卵スープ	鶏卵、みつば			かぼちゃサラダ	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、クリームチーズ
	芋と鶏肉の煮物	じゃがいも、鶏もも肉、玉ねぎ	いわしの煮付け	いわし	枝豆ホイコーロー	豚肉、キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、枝豆、にんにく、しょうが、長ねぎ、ごま油、もやし、にら、にんじん			オレンジ	
	切干サラダ	切り干し大根、きゅうり、にんじん、鶏ささみ、マヨネーズ、ごま	ピーマンとしらすの炒め物	ピーマン、もやし、しらす干し、かつお節	もやし和え				お茶	麦茶
	オレンジ		バナナ		りんご					
もちもの	はし		はし		はし・スプーン				はし	
おやつ	星たべよ 牛乳		源氏パイ 牛乳		クラッカー ブルー 牛乳				大学芋 牛乳	



8月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きょうしゅうく	15日	16日	17日	18日	19日
	ごはん 米	煮込みうどん うどん、豚肉、しいたけ 白菜、長ねぎ、人参	わかめごはん 米、わかめ	豆パン	ナムル丼 米、豚ひき肉、長ねぎ にんにく、ごま油、もやし ほうれん草、にんじん、ごま
	すまし汁 長ねぎ、わかめ、大根	チンゲン菜とソーセージの炒め物 にんじん	みそ汁 ほうれん草、えのきたけ 油揚げ	コンソメスープ 鶏もも肉、ピーマン にんじん	中華スープ しいたけ、玉ねぎ
	五目卵焼 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ひじき、長ねぎ、ごま油	パイ	豚肉生姜焼き 豚肉、しょうが	鮭のムニエル 鮭、小麦粉、バター パセリ	小松菜チーズおかわ和え 小松菜、チーズ、かつお節
	にんじんしりしり にんじん、コーン、ごま油 かつお節、ごま		白菜昆布和え 白菜、きゅうり、塩昆布	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ缶 コーン	りんご
キウイ		バナナ	オレンジ		
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	どら焼き 牛乳	ブラウニー 牛乳	海苔巻きせんべい 一口ゼリー 牛乳	フルーツヨーグルト和え 牛乳	揚げ一番 牛乳
きょうしゅうく	22日	23日	24日	25日	26日 <誕生日会>
	ごはん 米	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン	きりんパン クリーム	ちらし寿司 米、ちらし寿司用合わせ酢、にんじん さやえんどう、桜でんぶ 鶏卵、焼きのり
	みそ汁 小松菜、まいたけ、油揚げ	すまし汁 えのきたけ、高野豆腐	みそ汁 なす、ぶなしめじ 油揚げ	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも ブロッコリー、マカロニ、バター、砂糖粒 きな粉、小麦粉、牛乳、シチュールフ、豆乳	にゅうめん そうめん、小松菜 にんじん、オクラ しいたけ、鶏もも肉
	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	たらのネギみそ焼き たら、長ねぎ、しょうが	豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ ぶなしめじ、しいたけ にんじん	ほうれん草のツナ和え ほうれん草、ツナ缶 マヨネーズ	メロン
	きんぴらごぼう ごぼう、にんじん さつま揚げ	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ	白菜しらす和え 白菜、にんじん しらす干し	トマト	アイス
キウイ	バナナ	オレンジ	りんご	お茶 麦茶	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	オールレーズン 牛乳	マリービスケット ブルーン 牛乳	ウエハース 牛乳	とうもろこし 牛乳	フルーチェ お茶 フルーチェ、牛乳 麦茶
きょうしゅうく	29日	30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>栄養価 1 ヶ月平均</p> <p>エネルギー 551kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.9g カルシウム 311mg 鉄 1.9g 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつとの 栄養価も含まれます。</p>  </div>	
	ごはん 米	ミートソースパグティ スリロチ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト トマトソース、トマトケチャップ、砂糖、オリーブ油	ごはん 米		
	みそ汁 木綿豆腐、わかめ	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、赤玉ねぎ 水蒸大豆、マヨネーズ	みそ汁 じゃがいも、玉ねぎ わかめ		
	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん トマトケチャップ	パイ	鮭の照り焼き 鮭、きな粉		
	ほうれん草昆布和え ほうれん草、塩昆布 ごま	お茶 麦茶	豆豆サラダ 水蒸大豆、きゅうり にんじん、コーン マヨネーズ		
オレンジ		バナナ			
もちもの	はし・スプーン	はし	はし・スプーン		
おやつ	ホットケーキ 牛乳	焼き芋 牛乳	バームクーヘン 牛乳		