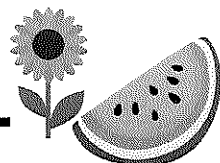


8月

# きゅうしょくだより



## 幼児食のおやつの食べ方

夏休みは、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、生活の乱れには気をつけてもらいたいところです。特にお休みの日は、登園日と比べて好きな時におやつが食べられるため、食べ方に気をつけて過ごしましょう！

### ～おやつは「第4の食事」 成長を支える補食のポイント～

幼児期は、一度に食べられる量が少ないため、間食は食事の一部として足りないエネルギーを補う役割があります。間食の時間は昼食と夕食の間で毎日同じくらいの時間にすると生活リズムが整いやすくなりますよ！

#### 食べる量を決めよう！

1日の間食は  
約150～200kcalを目安に  
たべましょう！

一回の間食は、20～30分くらいで済ませ、  
ダラダラ食べは避けましょう。  
※この数値は、あくまでも目安です。



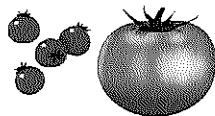
#### おすすめの補食

- おにぎり
- バナナ
- サンドイッチ
- ふかしもち
- ヨーグルト
- とうもろこし など

甘いお菓子やスナック菓子は子どもにとって楽しみの一つですね。  
ただ、毎日ではなくご家庭で量や回数を決められるといいですね！

### ～季節のおすすめ食材～

#### トマト



トマトには栄養素（リコピン、ビタミンA、ビタミンCなど）が豊富に含まれ、とても栄養価の高い野菜です。リコピンには免疫力アップや皮膚のダメージを予防・軽減する役割があります。夏の暑い日に外遊びをすると、たくさんの紫外線を浴びますよね。そんな時は、トマトを摂取することで紫外線による肌の赤みやダメージが軽減し、日焼けの回復を早めるサポートをしてくれますよ。普通のトマトよりもミニトマトの方がリコピンやビタミンがたくさん含まれています！小さなお子さんが食べる際には食べやすい大きさにカットして食べさせてくださいね。

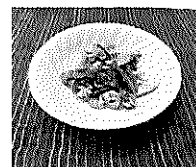
### ～おすすめメニューのご紹介～



#### 【ピーマンとささみの和え物】

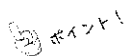
##### ～材料～ 4人分

- ・ピーマン 4個
- ・鶏ささみ 40g
- ・鶏がらだし 2g
- ・マヨネーズ 大さじ2と1/2
- ・しょうゆ 2g
- ・ごま油 2g
- ・かつお節 お好み



##### ～作り方～

- ①ピーマンは千切りにし、電子レンジでしんなりするまで温め、粗熱を取ります。
- ②鶏ささみは一口大にカットし、沸騰した鍋で茹でます。粗熱が取れたら、ささみをほぐします。
- ③ピーマンとささみを冷蔵庫で冷まします。
- ④冷めたら調味料と和えて出来上がりです。



ピーマンは繊維に沿って縦に切ると  
苦みが軽減しますよ！



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のが大切です。夏に旬を迎える夏野菜は水分やカリウムをたくさん含んでいるので夏バテ防止におすすめです。夏の野菜は太陽の光をたっぷり浴びて育っているので、味も香りも濃くてとてもおいしいですよ！



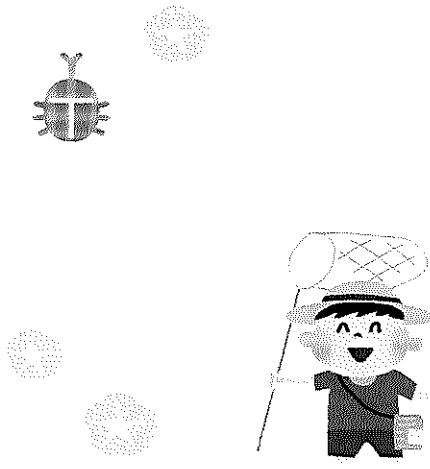
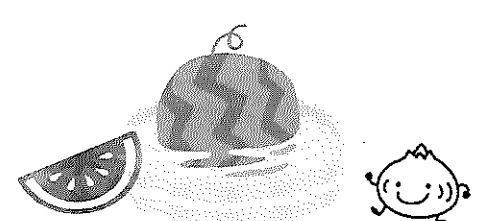
管理栄養士 三木 浅井

## 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                                                       |
|--------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| あさひ幼稚園 | 3日 <夏休み>                                        | 4日 <夏休み>                                         | 5日 <夏休み>                                            | 6日 <夏休み>                                   | 7日 <夏休み>                                                |
|        | 塩焼きそば<br>中華麺、豚肉、キャベツ<br>もやし、にんじん、にら<br>ごま油、コショウ | ナムル丼<br>米、ひじき、人参、コーン<br>ごま油、もやし、ほうれん草<br>にんじん、ごま | ごはん<br>米                                            | 食パン<br>いちごジャム                              | ちゃんぽん<br>中華麺、豚肉、キャベツ<br>玉ねぎ、もやし、にんじん<br>かまぼこ、コーン、ごま油、牛乳 |
|        | 中華スープ<br>みずな、木綿豆腐、長ねぎ                           | すまし汁<br>大根、油揚げ                                   | きのこスープ<br>えのきたけ、ぶなしめじ<br>しいたけ、絹ごし豆腐                 | ほうれん草スープ<br>ほうれん草、玉ねぎ、おひさま                 | 揚げごぼうごま和え<br>ごぼう、でん粉、ごま                                 |
|        | かぼちゃソテー<br>かぼちゃ、玉ねぎ<br>バター、コショウ                 | 小松菜チーズおかわり<br>小松菜、チーズ、かつお節                       | 豚肉のパン粉焼き<br>豚肉、コショウ、牛乳<br>鶏卵、小麦粉、パン粉<br>中濃ソース       | 鮭のムニエル<br>鮭、コショウ、小麦粉<br>オリーブ油、中濃ソース        | バナナ                                                     |
|        | バナナ                                             | パイ                                               | きゅうりの酢の物<br>きゅうり、わかめ、カニカマ                           | ブロッコリー炒め<br>ブロッコリー、玉ねぎ、ツナ                  |                                                         |
|        |                                                 |                                                  | りんご                                                 | オレンジ                                       |                                                         |
| もちもの   | はし・スプーン                                         | はし・スプーン                                          | はし・スプーン                                             | はし・スプーン                                    | はし                                                      |
| おやつ    | ホットケーキ<br>牛乳                                    | きなこ豆<br>牛乳                                       | 小豆蒸しパン<br>牛乳                                        | ビスコ<br>牛乳                                  | ふかしもち<br>牛乳                                             |
| あさひ幼稚園 | 10日 <夏休み>                                       | 11日 <山の日>                                        | 12日 <夏休み>                                           | 13日 <夏休み>                                  | 14日 <夏休み>                                               |
|        | ごはん<br>米                                        |                                                  | 冷やしうどん<br>うどん、鶏がらだし、ほうれん草<br>さやうり、にんじん、焼きのり<br>めんつゆ | わかめごはん<br>米、わかめ                            | ごはん<br>米                                                |
|        | すまし汁<br>大根、小松菜、長ねぎ                              |                                                  | さつまいも天<br>さつまいも、ミックス粉                               | コーンスープ<br>コーンクリーム、牛乳<br>コーン、パセリ            | みそ汁<br>小松菜、玉ねぎ                                          |
|        | 麻婆豆腐<br>木綿豆腐、豚ひき肉、長ねぎ<br>ニンニク、しょうが、でん粉          |                                                  | パイ                                                  | たらカレー焼き<br>たら、しょうが、でん粉<br>カレー粉             | 鶏肉と大根の煮物<br>鶏もも肉、大根、にんじん<br>しいたけ                        |
|        | 春雨サラダ<br>春雨、ひじき、ほうれん草<br>にんじん、ツナ<br>和風ドレッシング    |                                                  |                                                     | コロコロいもサラダ<br>じゃがいも、にんじん、さやうり<br>大豆水浸、マヨネーズ | キャベツごま和え<br>キャベツ、にんじん、ごま                                |
|        | キウイ                                             |                                                  |                                                     | りんご                                        | バナナ                                                     |
| もちもの   | はし・スプーン                                         |                                                  | はし                                                  | はし・スプーン                                    | はし                                                      |
| おやつ    | プリン<br>牛乳                                       |                                                  | 源氏パイ<br>チーズ<br>牛乳                                   | バームクーヘン<br>牛乳                              | たべっこどうぶつ<br>牛乳                                          |

8月のこんだてひょう

|         | 月                       |                                                                       | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                      | 水                         |                                        | 木              |                                                     | 金             |                                           |
|---------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|
| おやつのひょう | 17日 <夏<木>日>             |                                                                       | 18日 <夏<木>日>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                      | 19日 <夏<木>日>               |                                        | 20日 <夏<木>日>    |                                                     | 21日 <始業日>     |                                           |
|         | ごはん                     | 米                                                                     | 塩ラーメン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 中華麺、豚肉、ほうれん草<br>にんじん、コーン<br>しいたけ、長ねぎ | ふりかけごはん                   | 米、おかかふりかけ                              | ツナサンド          | 食パン、ツナ、たまねぎ<br>きゅうり、マヨネーズ                           | スパゲティナポリタン    | スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ<br>ピーマン、マッシュルーム<br>グチャップ  |
|         | みそ汁                     | かぼちゃ、ぶなしめじ                                                            | コロッケ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | コロッケ<br>(小麦・豚肉・大豆使用)                 | みそ汁                       | 生揚げ、玉ねぎ、にんじん                           | 白菜スープ          | 白菜、小松菜、長ねぎ                                          | もやしと鶏肉スープ     | 鶏もも肉、もやし、にら<br>えのきだけ、にんじん                 |
|         | 豚肉の生姜焼き                 | 豚肉、しょうが                                                               | パイン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      | 鮭の照り焼き                    | 鮭、きな粉                                  | ささみフライ         | 鶏ささみ、コショウ、小松菜<br>鶏卵、パン粉、中濃ソース                       | チンゲン菜のり和え     | チンゲン菜、焼きたけのこ、ごま                           |
|         | にんじんしりしり                | にんじん、ツナ、ごま油<br>かつお節、ごま                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      | ピーマンとしらすの炒め物              | ピーマン、もやし<br>しらす、かつお節                   | ブロッコリーおかか和え    | ブロッコリー、かつお節                                         | スイカ           |                                           |
|         | りんご                     |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      | キウイ                       |                                        | バナナ            |                                                     |               |                                           |
| 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     | ばかうけ<br>牛乳              |                                                                       | ぼたぼた焼き<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                      | 大学芋<br>牛乳                 | さつまいも、オリゴ糖、ごま                          | 肉そぼろおにぎり<br>お茶 | 米、そぼろふりかけ<br>麦茶                                     | にんじんケーキ<br>牛乳 | にんじん、ミックス豆、豆乳                             |
| おやつのひょう | 24日                     |                                                                       | 25日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      | 26日 <お弁当の日>               |                                        | 27日            |                                                     | 28日 <誕生日会>    |                                           |
|         | やきそば                    | 中華麺、豚肉、キャベツ<br>玉ねぎ、ピーマン、にんじん<br>中濃ソース、苺のり                             | ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 米                                    | かしわうどん                    | うどん、鶏もも肉、小松菜<br>にんじん、油揚げ、長ねぎ<br>しいたけ   | ベビーパン          |                                                     | ハヤシライス        | 米、豚バラ肉、じゃがいも<br>玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム<br>ハヤシルー |
|         | ジャーマンポテト                | じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン<br>ニンニク、パセリ                                            | ずまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | えのきだけ、凍り豆腐                           | かぼちゃサラダ                   | かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり<br>クリームチーズ、レーズン<br>マヨネーズ | 卵スープ           | 鶏卵、みつば                                              | コールスローサラダ     | キャベツ、コーン、にんじん<br>おひさま、フレンチドレッシング          |
|         | オレンジ                    |                                                                       | たらめのネギ味噌焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | たら、長ねぎ、しょうが                          | バナナ                       |                                        | ハンバーグ          | 鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ<br>コショウ、アツメグ、牛乳、味噌<br>パン粉、グチャップ、中濃ソース | アイス           | アイスマイルク                                   |
|         | お茶                      | 麦茶                                                                    | ひじきサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ひじき、キャベツ、にんじん<br>枝豆、ごまドレッシング         |                           |                                        | 大根サラダ          | 大根、にんじん、きゅうり<br>ごまドレッシング                            | お茶            | 麦茶                                        |
|         |                         |                                                                       | 薔りんごゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ゼリーの素                                |                           |                                        | キウイ            |                                                     |               |                                           |
| 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     | クラッカーサンド<br>牛乳          | クラッカー、いちごジャム                                                          | どら焼き<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      | コロ<br>ン<br>ブルー<br>ン<br>牛乳 |                                        | お好み焼き<br>牛乳    | 小松菜、鶏卵、豚ひき肉、キャベツ<br>お好み焼きソース、マヨネーズ、苺のり              | サクラか<br>牛乳    |                                           |
| おやつのひょう | 31日                     |                                                                       | <div><div></div><div><div>栄養価 1 ヶ月平均</div><div>エネルギー 543kcal<br/>たんぱく質 21.8g<br/>脂質 19.7g<br/>カルシウム 274mg<br/>鉄 2mg<br/>食塩相当量 1.5g</div><div>※この平均はおやつの<br/>栄養価も含みます。</div></div><div></div></div> |                                      |                           |                                        |                |                                                     |               |                                           |
|         | ミートソースパグティ              | スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん<br>ピーマン、ぶなしめじ、トマト缶、中濃ソース<br>グチャップ、パセリ、お肉ソース、オリーブ油 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                           |                                        |                |                                                     |               |                                           |
|         | 野菜スープ                   | ほうれん草、もやし、コーン                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                           |                                        |                |                                                     |               |                                           |
|         | 変わりじゃがいもサラダ             | じゃがいも、赤玉ねぎ<br>大豆油、マヨネーズ、コショウ                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                           |                                        |                |                                                     |               |                                           |
|         | バナナ                     |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                           |                                        |                |                                                     |               |                                           |
|         |                         |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                           |                                        |                |                                                     |               |                                           |
| もちもの    | はし・スプーン                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                           |                                        |                |                                                     |               |                                           |
| おやつ     | マリービスケット<br>ーロゼリー<br>牛乳 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                           |                                        |                |                                                     |               |                                           |