



夏休みは、家族やお友達との楽しい予定がいっぱいで、お子さん達もうきうき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てているので、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
ねるうしゅく	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>
	あんかけうどん うどん、豚肉、キャベツ 玉ねぎ、にんじん、でん粉	そばろ丼 米、豚ひき肉、ほうれん草 にんじん	軟飯 米	軟飯 米	煮込みうどん うどん、鶏ささみ、キャベツ 玉ねぎ、にんじん
	かぼちゃ煮 かぼちゃ	すまし汁 大根	豆腐スープ 絹ごし豆腐、玉ねぎ	ほうれん草スープ ほうれん草、玉ねぎ、おひさま	じゃがいも煮 じゃがいも
	バナナ	小松菜おかか煮 小松菜、かつお節	鶏の煮物 鶏もも肉	鮭の煮魚 鮭	バナナ
		バナナ	白菜煮 白菜	ブロッコリーツナ煮 ブロッコリー、ツナ	
もちもの			バナナ	バナナ	
おやつ	黒豆きなこクッキー 牛乳	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	サッポロポテト 牛乳	かぼちゃ&にんじんリング 牛乳	マンナウエハース チーズ 牛乳
きゅうしょく	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>
	軟飯 米		煮込みうどん うどん、鶏むね肉 ほうれん草、にんじん	軟飯 米	軟飯 米
	すまし汁 大根、小松菜、長ねぎ		さつまいも煮 さつまいも	野菜スープ 白菜、にんじん	味噌汁 小松菜、玉ねぎ
	豆腐の肉みそあんかけ 木綿豆腐、豚ひき肉、でん粉		バナナ	たら煮魚 たら	鶏肉と大根の煮物 鶏もも肉、大根、にんじん
	ほうれん草ツナ煮 ほうれん草、にんじん、ツナ			じゃがいも煮 じゃがいも	キャベツ煮 キャベツ、にんじん
もちもの				バナナ	バナナ
おやつ	小魚せんべい 牛乳		マンナウエハース チーズ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	黒豆きなこクッキー 牛乳

8月のこんだてひょう

月		火		水		木		金		
きりぎりすめく	17日 <夏休み>		18日 <夏休み>		19日 <夏休み>		20日 <夏休み>		21日<始業日>	
	軟飯	米	煮込みうどん	うどん、鶏もも肉、ほうれん草 にんじん、長ねぎ	軟飯	米	軟飯	米	トマト煮スパゲティ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ ピーマン、トマト缶、でん粉
	味噌汁	かぼちゃ	大根おかか煮	大根、かつお節	味噌汁	玉ねぎ、にんじん	白菜スープ	白菜、長ねぎ	もやしと鶏肉スープ	鶏もも肉、もやし、にんじん
	豆腐のつくね煮	絹ごし豆腐、鶏ひき肉 玉ねぎ、でん粉	バナナ		鮭の照り焼き	鮭、きな粉	鶏の煮物	鶏ささみ、にんじん、玉ねぎ	チンゲン菜煮	チンゲン菜
	にんじんツナ煮	にんじん、ツナ、かつお節			小松菜しらす煮	小松菜、しらす	ブロッコリーのおかか煮	ブロッコリー、かつお節	バナナ	
	バナナ				バナナ		バナナ			
もちもの										
おやつ	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳		マンナウエハース チーズ 牛乳		さつまいも煮 牛乳	さつまいも	えだまめおじや チーズ	米、枝豆	黒豆きなこクッキー 牛乳	
きりぎりすめく	24日		25日		26日		27日		28日 <誕生日会>	
	煮込みうどん	うどん、豚肉、キャベツ にんじん、長ねぎ	軟飯	米	かしわうどん	うどん、鶏もも肉、小松菜 にんじん、長ねぎ	軟飯	米	軟飯	米
	じゃがいも煮	じゃがいも	すまし汁	大根、玉ねぎ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	ブロッコリースープ	ブロッコリー、玉ねぎ	キャベツスープ	キャベツ、赤ピーマン
	バナナ		たら味噌煮	たら	バナナ		ハンバーグトマト煮	豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ でん粉、トマト缶	鶏肉と野菜の煮物	鶏もも肉、じゃがいも、にんじん 玉ねぎ
			キャベツ煮	キャベツ、にんじん			野菜煮	大根、にんじん	小松菜おかか煮	小松菜、かつお節
			バナナ				バナナ		バナナ	
もちもの										
おやつ	ザッパロボト チーズ 牛乳		マンナウエハース 牛乳		黒豆きなこクッキー チーズ 牛乳		かぼちゃ&にんじんリング 牛乳		小魚せんべい 牛乳	
きりぎりすめく	31日									
	トマト煮スパゲティ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ にんじん、ピーマン、トマト缶 でん粉								
	野菜スープ	ほうれん草、もやし								
	じゃがいも煮	じゃがいも								
	バナナ									
もちもの										
おやつ	黒豆きなこクッキー 牛乳									