

# 8月



# 給食だより



## 【今月の目標】

衛生に気を付けて  
うがい・手洗いを  
しっかりしよう

2020年7月31日  
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	土	土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください	お茶 ウエハース	チューチューアイス	
3	月	鮭のムニエルレモン添え スパゲティケチャップ炒め 豆腐のスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク ウエハース	卵せんべい
4	火	玉ねぎ入り鶏肉のさっぱり煮 アスパラのドレッシングかけ 味噌汁	牛乳 ベビーせん	ミルク 揚げせんべい	ぱりんこ
5	水	赤魚の醤油漬け みかん入り胡瓜とわかめの酢の物 そうめん汁	牛乳 卵ボーロ	ミルク Caせんべい	白い風船
6	木	あっさりチャーハン 揚げ餃子 ミニトマト オクラのスープ 巨峰	牛乳 ビスケット	ミルク レモンゼリー	塩せんべい
7	金	夏野菜のミネストローネ ボイルウインナー 胡瓜ともやしの胡麻和え	牛乳 野菜せんべい	お茶 すいか	ービスケット
8	土	土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください	お茶 クッキー	お茶 せんべい	
10	月	山の日			
11	火	ツナ入りカレー 福神漬け ミックスフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 まがりせんべい	小魚せんべい
12	水	野菜たっぷり焼き肉風炒め 胡瓜のゆかり和え 麩とわかめのすまし汁	牛乳 お米ボーロ	お茶 ヨーグルト	クッキー
13	木	希望保育 (弁当・お茶・箸を持参ください。)	お茶 お子様せんべい	野菜ジュース 減塩ぱりんこ	クッキー
14	金		お茶 ウエハース	りんごジュース 白い風船	ビスケット
15	土	土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください	お茶 卵せんべい	ジュース 塩せんべい	
17	月	玉葱入り豚肉の生姜焼き もやしとほうれん草の納豆和え もずくスープ	牛乳 ソフト小魚せん	1歳児ゼリー チューチューアイス	黄粉せんべい
18	火	ソースかつ丼 ブロッコリーのおかか和え ミニトマト 豆腐のすまし汁	牛乳 雑穀クッキー	カルピス クレープ	塩せんべい
19	水	手作り白身魚のフライケチャップ添え キャベツとコーンのソテー ジュリアンスープ	牛乳 お子様えびせん	りんごジュース 南瓜せんべい	卵せんべい
20	木	和風ハンバーグ みかん入り春雨の酢の物 あっさりスープ	牛乳 ビスケットボーロ	ミルク 動物ビスケット	ビスケット
21	金	スタミナ竜田揚げ 人参といんげんの胡麻和え 豆腐と青菜の味噌汁	牛乳 野菜せんべい	お茶 フルーツゼリー	白い風船
22	土	個人懇談 (土曜保育は行いません)			
24	月	豚じゃが 青菜とコーンのお浸し 茄子と薄揚げの味噌汁 味付け海苔	牛乳 塩せんべい	ミルク 黄粉せんべい	お子様えびせん
25	火	パン ジャムとマーガリン 野菜入り肉団子 ブロッコリーのドレッシングかけ 春雨スープ	牛乳 せんべい	ミルク 醤油せんべい	南瓜せんべい
26	水	鯖の味噌煮 しらたきと人参の金平 卵豆腐のすまし汁	牛乳 ミニクッキー	ミルク 野菜せんべい	Caせんべい
27	木	夏野菜のカレー 福神漬け ミックスフルーツのヨーグルトかけ	牛乳 お子様せんべい	ミルク 茹でとうもろこし	ウエハース
28	金	麻婆豆腐 胡瓜の中華和え オレンジ	牛乳 ベビーせんべい	お茶 シャーベット	ビスケット
29	土	個人懇談 (土曜保育は行いません)			
31	月	鶏のから揚げ ひじき入りキャベツのマリネサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 りんごゼリー	ミルク Caあられ	南瓜せんべい

**食育活動** ※食育活動は状況を見ながら行いたいと思います  
マナーについてのクイズをします。  
(3・4・5才児のクラスをまわります。)  
育てている野菜の収穫を日々、行っています。



### 手作りおやつ

### 【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・静岡・愛知・富山・福井  
岐阜・長野・兵庫・高知・宮崎・熊本  
徳島・鹿児島・フィリピン・アメリカ



# 食育だより



## 夏バテせず元気な生活を送る6つのおやくそく



①朝は早く起きる

お約束できたら  
たべものに色を  
塗ってね

④冷たい物や  
甘いものばかり  
食べない



②水分補給を  
こまめにする

⑤1日3食決ま  
った時間にご  
飯を食べる



③身体を動かし  
元気に遊ぶ



⑥夜ふかしせず  
はやくねる



各クラス、活動後はしっかり水分補給や  
うがい手洗いをしています



## 保育園の野菜も成長してきました

園の野菜も大きくなり、子供たちは収穫を楽しんでいます。

「今日の給食に皆の収穫した野菜入ってるよ」と知らせると「やったー!」と喜んで食欲も増すようです。



## お子様とできる簡単レシピ

## ウイルスに負けないための免疫アップポイント

新型コロナウイルスも落ち着いてきましたが感染症に備えて、ウイルスの侵入を防ぐために出来る食事の中でのポイント。《 発酵食品を取り入れるといいですね 》

### ウイルスに負けない 8/17 [もやしとほうれん草の納豆和え]

- ほうれん草 1わ
- もやし 1袋
- ひきわり納豆 2パック
- 刻みのり 適量
- 麺つゆ 小2



\*ほうれん草・もやしはそれぞれ茹でて、食べやすくカットし、全部を混ぜ合わせて麺つゆであえ、刻みのりを上にのせる

### 免疫力アップ

- 小松菜 30g
- バナナ 1本
- ヨーグルト 30g
- 牛乳 100 cc

### [スムージー]



\*小松菜はよく洗って、全部の材料をミキサーにかける

### おすすめポイント(1)発酵食品

乳酸菌が豊富で、腸内の善玉菌の活動を活発にし、病原体の侵入を防ぎます。



### おすすめポイント(2)色の濃い野菜

ビタミン A が粘膜を正常化し菌から守り、食物繊維が善玉菌の住みやすい環境を整えます。



### おすすめポイント(3)オリゴ糖を含む食品

乳酸菌のえさとなり、腸内の善玉菌増殖を促します。大豆製品や果物の他に玉ねぎ、ごぼう、じゃがいも、にんにく等にも含まれます。

