

# きゅうしょくだより

2018.08.01.

夏本番になりました。なんとなく体がだるい、食欲がない・・・など、夏バテをしやすい時期です。夏バテを予防するには、朝昼晩の3食をしっかり食べ、元気に遊んで、よく休むことが大切です。夏まつりに水遊びなど楽しみなイベントもたくさんあります。夜更かしをせずに早寝早起きを心がけ、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

暑さが続くと、さっぱりしたそうめんなど麺類だけの食事になりがちですが、野菜類をのせたり、体を作るたんぱく源となる肉・魚・卵・豆類などのおかずも一緒に食べるように心がけることが大切です。

## !!ビタミン足りてますか??!!

汗と一緒に失われやすいビタミンB群は不足するとからだのだるくなります。なので、たくさんビタミンの入っている

《豚肉》《うなぎ》《鰯》《鰹》《枝豆》《牛乳》《納豆》《卵》などを献立に取り入れましょう。太陽の光を浴びて育った夏野菜の

《なす》《きゅうり》《冬瓜》《とまと》

にもたくさん水分の他にビタミンが含まれています。なすと豚肉を味噌と砂糖で炒め煮にしたり、小さく角切りにしたきゅうりやとまとを卵や納豆と和えるだけでビタミンや水分の補給になるのでおすすめです。

## !!子どもの苦手な食材を知っていますか??!!

苦手な食べ物・食材。大人でも出来れば食べたくない食材・箸が進まない料理・・・ありますよね。

味が・・・食感が・・・なにかわからないから・・・大人が苦手って言っていたから・・・数え切れないほどの理由が子どもたちにはあるようです。

子どもたちの育ちのなかで、その日・その瞬間でいろいろな理由があるけど、大人が変わらず出来ることがあります。

それは・・・いっしょに食べる大人がおいしく食べること♪

保育園では、おいしそうに食べる大人や友だちの姿につられて食べられることも。

でも、苦手なのかな?って少しでもサインを見つけたら1口だけに減らします。

おいしく食べられた経験をたくさんする事を大切にしていきたいです。



## 《かぼちゃサラダ》

レシピは4人分です

かぼちゃ	160g
たまねぎ	40g
パセリ	2g
マヨネーズ	30g
しお塩	0.5g
こしょう	少々

①かぼちゃは皮をむいて小さい角切りに切る  
(皮が苦手であればそのままでもOKです)  
(かぼちゃは電子レンジなどで少し温めると切りやすくなります)

②玉ねぎをうすくスライスする

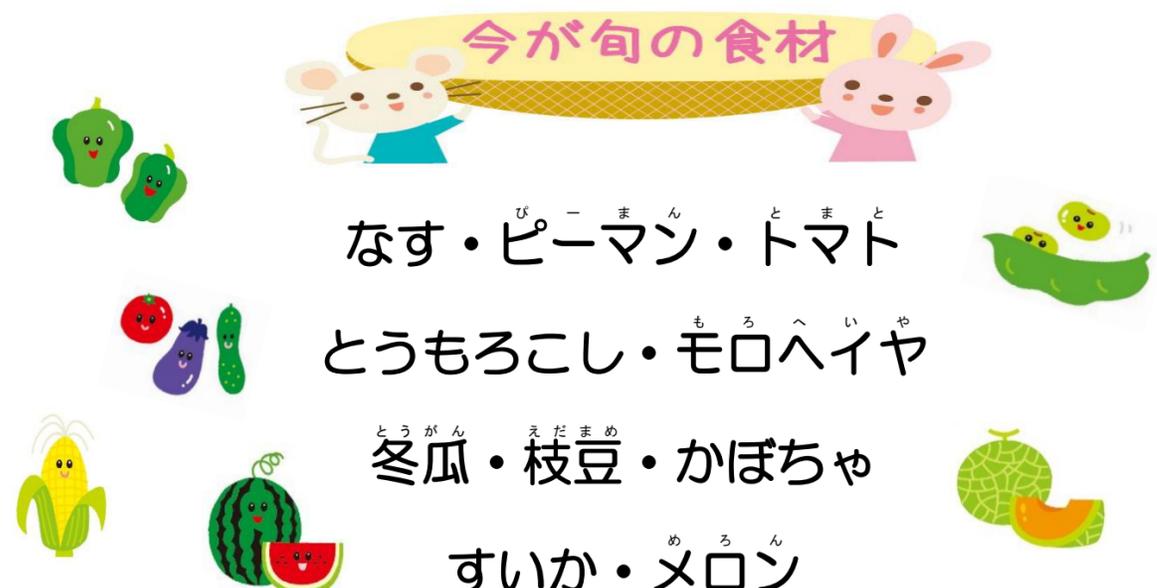
③お湯を沸かして玉ねぎをさっと茹でる  
(茹でずに水にさらしておいても大丈夫です)  
(茹でない場合は水でよく揉んでください)

④かぼちゃを鍋で茹で、やわらかくなったらザルへあけて冷ます

⑤冷めたらかぼちゃと玉ねぎ・みじん切りのパセリ・マヨネーズ・塩・こしょうで和えて完成

・保育園ではマヨネーズ系のサラダは、たまごアレルギーのある子どもも同じものを食べてほしいので、ノンエッグマヨネーズ(卵を使っていないマヨネーズ)をみんなですべて使っています。  
・パセリは生のものを使っていますが、乾燥のものの方が手軽に取り入れやすいです。

## 今が旬の食材



なす・ピーマン・とまと

とうもろこし・モロヘイヤ

冬瓜・枝豆・かぼちゃ

すいか・メロン

夏野菜には暑さで火照った体を冷やす作用があります。  
積極的にメニューに取り入れたいですね😊

☆ 8がつ めにゆー ☆

げつ	か	すい	もく	きん	ど
		1	2	3	4
		ざっこくまい なつやさいかれー しょうゆふれんちさらだ  すいか	ごはん ぶたにくのしょうがやき らたとぅいゆ わかめすーぶ めろん	ばたーろーる しゃけのたんどりーやき ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ おれんじ	ごはん とりにくのしおやき かぼちゃのさらだ みそしる(なまあげ・ちんげんさい) おれんじ
		ぎゅうにゅう ごませんべい あんぱんまんびすけつと	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし かぶきあげ	ぎゅうにゅう えだまめじゃごおにぎり	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき きたのたまご
6	7	8	9	10	11
ごはん とりじゃが かおりあえ みそしる(ほうれんそう・ふ) めろん	ごはん なまあげのあまずいため ばんさんすう わんたんすーぶ すいか	しよくぼん かぼちゃのぐらたん とまととしめじのまりね やさいすーぶ めろん	げんまいごはん あじのなんぼんづけ のりあえ みそしる(さつまいも・あぶらあげ・ながねぎ) おれんじ	とうにゅうめん (ごまみそあじ) れいしゃぶ もやしのさんばいず すいか	<b>おやすみ</b>
ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう くずもち	ぎゅうにゅう どらいかれー	ぎゅうにゅう さまーすばげつてい	ぎゅうにゅう じゃがいももち	
13	14	15	16	17	18
ごはん かぼちゃのきつしゆ きゅうりのちゅうかあえ みそしる(とうがん・なめこ) すいか	こうやどうふの みーとそーすすばげつてい じゃがいものいそあえ やさいすていっく ばなな	ざっこくまい なつやさいかれー しょうゆふれんちさらだ  すいか	ごはん ぶたにくのしょうがやき らたとぅいゆ わかめすーぶ めろん	ばたーろーる しゃけのたんどりーやき ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ おれんじ	ごはん まーぼーなす まかろにさらだ みそしる(とうふ・きゃべつ) めろん
ぎゅうにゅう えだまめ えんとりー	ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう ごませんべい あんぱんまんびすけつと	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし かぶきあげ	ぎゅうにゅう えだまめじゃごおにぎり	ぎゅうにゅう うすやきせんべい ぼうむくーへん
20	21	22	23	24	25
ごはん とりじゃが かおりあえ みそしる(ほうれんそう・ふ) めろん	ごはん なまあげのあまずいため ばんさんすう わんたんすーぶ すいか	しよくぼん かぼちゃのぐらたん とまととしめじのまりね やさいすーぶ めろん	げんまいごはん あじのなんぼんづけ のりあえ みそしる(さつまいも・あぶらあげ・ながねぎ) おれんじ	とうにゅうめん (ごまみそあじ) れいしゃぶ もやしのさんばいず すいか	ごはん とりにくのしおやき かぼちゃのさらだ みそしる(なまあげ・ちんげんさい) おれんじ
ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう くずもち	ぎゅうにゅう どらいかれー	ぎゅうにゅう さまーすばげつてい	ぎゅうにゅう じゃがいももち	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき きたのたまご
27	28	29	30	31	
ごはん かぼちゃのきつしゆ きゅうりのちゅうかあえ みそしる(とうがん・なめこ) すいか	こうやどうふの みーとそーすすばげつてい じゃがいものいそあえ やさいすていっく ばなな	ごはん あどぼ ひじきのさらだ  めろん	ごはん ればーのかれーあげ もろへいやのなつとうあえ みそしる(かぼちゃ・いんげん) すいか	ごはん まーぼーなす まかろにさらだ みそしる(とうふ・きゃべつ) めろん	
ぎゅうにゅう えだまめ えんとりー	ぎゅうにゅう ろーるかすてら	とうにゅう かすてら いりこ	ぎゅうにゅう ひまわりかん そるとくらっかー	ぎゅうにゅう うすやきせんべい ぼうむくーへん	

# ☆ 8 がつ めにゅー ☆

日	曜	ごっくん期(初期~5・6か月)		もぐもぐ期(中期~7・8か月)		かみかみ期(後期~9・10・11か月)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	すい	つぶしがゆ うすいやさいすーび ふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび とりささみのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーび とりささみのしちゅー しょうゆふれんちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なつやさいかれー きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ すいか	ぎゅうにゅう ごませんべい あんぱんまんせんべい
2	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーび ふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび とりささみのうすくずに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーび とりささみのうすくずに とまとのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん わかめすーび ぶたにくのしょうがやき きざみ らたとういゆ きざみ めろん	ぎゅうにゅう とうもちこし かぶきあげ
3	きん	ばんがゆ うすいやさいすーび しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーび しろみざかなのやわらかに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうすーび しろみざかなのやわらかに ほぐし きゃべつのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーび しゃけのたんどりーやき ほぐし ほいるきゃべつ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう えだまめおにぎり
4	ど	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに かぼちゃのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのおやき きざみ かぼちゃのさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき きたのたまご
6	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに にんじんのかおりあえ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりじゃが きざみ かおりあえ きざみ めろん	ぎゅうにゅう まかにのあべかわ
7	か	つぶしがゆ うすいやさいすーび きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	つぶしがゆ やさいすーび きぬどうふのやわらかに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーび きぬどうふのやわらかに にんじん・きゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん わんたんすーび なまあげのあますいため きざみ ばんさんすう きざみ すいか	ぎゅうにゅう くすもち
8	すい	ばんがゆ うすいやさいすーび こうやどうふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーび こうやどうふのやわらかに とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーび かぼちゃのぐらたん きざみ とまととつなのまりね きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん やさいすーび かぼちゃのぐらたん とまととつなのまりね きざみ めろん	ぎゅうにゅう どらいかれー
9	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのやわらかに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのやわらかに ほぐし ほうれんそう・にんじんのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さかなのなんばんづけ きざみ ほうれんそうのおひたし きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう さまーすばげってい
10	きん	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのやわらかに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) ぶたにくのうすくずに きざみ きゅうりとにんじんのさんばいす きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	とうにゅうめん れいしゃぶ きざみ もやしのおひたし きざみ すいか	ぎゅうにゅう じゃがいももち
13	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのやわらかに かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふわふわおむれつ きゅうりのちゅうかあえ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる かぼちゃのきっしゅ きざみ きゅうりのちゅうかあえ きざみ すいか	とうにゅう えだまめ えんとりー
14	か	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) にんじんのやわらかに じゃがいものやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	こうやどうふのみーとすばげってい じゃがいものいそあえ きざみ やさいすていっく きざみ ばなな	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
18	ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび きぬどうふのやわらかに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる いりどうふ まかにさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる まーぼーなす きざみ まかにさらだ きざみ めろん	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん うすやきせんべい
29	すい	つぶしがゆ うすいやさいすーび こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーび とりささみのうすくずに にんじん・きゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あどほ きざみ ひじきのさらだ きざみ めろん	とうにゅう いりこ かすてら
30	もく	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに ほうれんそうとなつとうのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのかれーあげ きざみ もろへいやのなつとうあえ きざみ すいか	ぎゅうにゅう ひまわりかん そとくらっかー