



8月 きゅうしょくだより

の日の主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	火	牛乳 野菜スティック	肉豆腐 グリーンポテト ミニトマト なすのみそ汁	ごはん	牛乳 かりんとう
2	水	牛乳 パナナ	鶏肉のバンバンジー焼き コーン入りおひたし はるさめスープ	ごはん	豆乳アイス
3	木	牛乳 鉄おかき	魚の照り焼き キャベツのごま和え オレンジ 旬の野菜スープ	ごはん	すいか
4	金	果汁 せんべい	五目ごはん 星のハンバーグ ミニトマト チーズ そうめん汁	五目ごはん	ゼリー せんべい
5	土	お茶 お菓子	そうめん汁 さわやか漬け ボイルウインナー 果物	ごはん	果汁 お菓子
7	月	牛乳 さくさくボーロ	豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ チーズ わかめスープ	ごはん	牛乳 とうもろこし ☆
8	火	牛乳 さつくとあられ	麻婆茄子 枝豆 ウインナー コーンのスープ	ごはん	ヨーグルト和え ☆
9	水	牛乳 せんべい	魚の竜田揚げ パインサラダ オレンジ じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 クラッカー
10	木	ヨーグルト	冷し中華 ギョウザ ブロッコリー ミニトマト 牛乳	ごはん	お茶 ビスケット
11	金		(祝) 山の日	ごはん	
12	土	果汁 お菓子	カレーライス 里いもの煮物 ミートボール 果物 お茶	予定	果汁 お菓子
14	月	果汁 お菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶		果汁 お菓子
15	火	果汁 お菓子	カレーライス 里いもの煮物 ミートボール 果物 お茶		果汁 お菓子
16	水	お茶 お菓子	ラーメン 塩きゅうり ボイルウインナー 果物	ごはん	果汁 お菓子
17	木	牛乳 こめ棒くん	鶏肉のマーマレード焼き ビーフンソテー かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
18	金	牛乳 おかき	魚のみそ焼き 三色サラダ パナナ オクラのスープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
19	土	お茶 お菓子	そうめん汁 さわやか漬け ボイルウインナー 果物	ごはん	果汁 お菓子
21	月	ヨーグルト	ちくわの磯辺揚げ さわやか漬け ミニトマト そうめん汁	ごはん	牛乳 魚の学校
22	火	牛乳 スティックパン	チンジャオロース ポークシュウマイ ブロッコリー トマト 牛乳	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
23	水	牛乳 野菜ビスケット	鮭の塩焼き ジャーマンポテト ゴールドキウイ キャベツのスープ	ごはん	きらきらゼリー ☆
24	木	オレンジ カルシウムおかき	鶏肉の五目カレー炒め スパゲッティサラダ チーズ 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
25	金	牛乳 せんべい	枝豆とコーンのご飯 エビフライ キャベツのゆかり和え 一口ゼリー ワンタンスープ	枝豆とコーンのご飯	フローズンヨーグルト (未)ヨーグルト
26	土	お茶 お菓子	そうめん汁 さわやか漬け ボイルウインナー 果物	ごはん	果汁 お菓子
28	月	牛乳 クラッカー	いわしの梅煮 かみかみサラダ パナナ もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 きなこせんべい
29	火	牛乳 カルテツクッキー	五目焼きそば ブロッコリーこぼ和え パイン缶 冬瓜のスープ	ごはん	牛乳 せんべい
30	水	牛乳 せんべい	名水ポーク生姜焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
31	木	牛乳 パナナ	夏野菜カレー こりこりきゅうり ナゲット ゴールドキウイ 牛乳	ごはん	野菜ゼリー せんべい

※都合により献立を変更することがあります。25 日は誕生会の予定です。

☆印は手作りおやつです。



蒸し暑い日が続いていますね。気温が上がると子どもたちの食欲は下降気味に・・・。
しかし、冷たいものやさっぱりしたものばかりでは夏バテしてしまいます。暑い季節だからこそ、バランスのよい食事をしっかり食べ、元気に夏を乗り切りたいですね。

8月4日は「箸の日」です。

今日は何の日？

日本は箸の文化を持つ国です。
お子さんと一緒に正しい箸の持ち方を見直してみませんか？

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしを支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせず。



農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



食育ピクトグラム紹介

食育マーク



食育ピクトグラム第8弾は「食・農の体験をしよう」です。

保育所等でも野菜の栽培が盛んに行われています。7、8月は夏野菜の収穫まっさかりです。

食育活動の一環としての野菜栽培は、「見る・触れる・食べる」など楽しみがいっぱい！！そして、子どもたちに良い影響もいっぱい！！

★お世話をすれば大きくなるし、お世話をしなければ育たないという経験を通して「食べ物も生きています」ことを知ることができる。
★自分が育てた野菜には愛着があるため、嫌いなものも食べようという気持ちが芽生え、好き嫌いが減る。

★野菜等の旬を知ることができる。
など
畑がなくてもプランターで育てられる野菜もあります。果樹園に果物狩りに行くのもいいですね。ご家庭でもお子さんと一緒にいろいろとやってみませんか。

8/31は「野菜の日」子ども達の大好きなカレーにトマトやナス、ピーマン、とうもろこし等夏の野菜をなんでも入れて野菜をいっぱい食べちゃいましょう♪

