

8月のこんだて

2023年 8月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	火	ごはん かれいのみそ焼き ほうれん草の白和え トマトのすまし汁	牛乳 マーメイドクッキー	かれい、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、ごま油、ごま、バター、ほうれん草、にんじん、トマト、ねぎ、しめじ、玉ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、マーメイドジャム	485 kcal 17.2 g
2 16 30	水	豚肉のねぎだれ丼 かぼちゃのきんぴら 小松菜のすまし汁	麦茶 納豆そうめん	豚肉、納豆、牛乳、6分つき米、麩、そうめん、のり、こんぶ、かつお、青のり、米油、マヨドレ、ごま、にんじん、かぼちゃ、小松菜、きゅうり、ねぎ、玉ねぎ、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	471 kcal 19.2 g
3 17 31	木	食パン 鶏肉のトマト煮 じゃがいもの青のり焼き ブロッコリーのスープ	麦茶 おかかチーズおにぎり せんべい	鶏肉、ベーコン、チーズ、かつお節、食パン、じゃがいも、せんべい、青のり、米油、ごま油、トマト缶、にんじん、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、砂糖	491 kcal 17.7 g
4 18	金	とうもろこしごはん 厚揚げの甘辛揚げ 豚肉と切り干し大根の煮物 もやしのみそ汁	牛乳 コーンフレーク ブルーネ	豚肉、生揚げ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、コーンフレーク、米油、ごま、ごま油、にんじん、いんげん、とうもろこし、乾燥しいたけ、切干大根、もやし、玉ねぎ、こねぎ、ブルーネ、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、酒	466 kcal 19.6 g
5 19	土	五目うどん さつまいもの煮物 バナナヨーグルト	麦茶 たぬきおにぎり チーズ	鶏肉、チーズ、ヨーグルト、かつお、こんぶ、青のり、うどん、6分つき米、さつまいも、ごま油、天かす、にんじん、小松菜、ねぎ、しいたけ、バナナ、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	481 kcal 15.0 g
7 21	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ かぶのみそ汁	牛乳 りんごともものゼリー ビスケット	豚肉、ハム、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、寒天、マカロニ、6分つき米、さつまいも、ビスケット、マヨドレ、米油、にんじん、かぶ葉、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、かぶ、コーン、りんごジュース、もも缶、砂糖、しょうゆ、酒、食塩	476 kcal 20.1 g
8 22	火	ジャージャー麺 さといものごまがらめ チンゲン菜のスープ メロン	牛乳 かぼちゃドーナツ	豚ひき肉、豆乳、みそ、牛乳、かつお、こんぶ、中華麺、小麦粉、片栗粉、里芋、かぼちゃ、ごま油、ごま、米油、にんじん、チンゲン菜、乾燥しいたけ、たけのこ水煮、ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、えのき、メロン、しょうゆ、酒、砂糖、鶏がらスープの素、ベーキングパウダー	472 kcal 15.8 g
9 23	水	大豆ふりかけごはん 炒め酢鶏 きゃべつの桜えびあえ 春雨スープ	ミロ牛乳 きな粉とブルーネの スコーン	鶏肉、桜えび、きな粉、牛乳、豆乳、こんぶ、かつお、6分つき米、春雨、小麦粉、片栗粉、米油、ごま油、にんじん、小松菜、ピーマン、キャベツ、玉ねぎ、ドライブルーネ、砂糖、しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらスープの素、大豆ふりかけ、ベーキングパウダー、ミロ	499 kcal 18.1 g
10 24	木	カレーピラフ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのバターしょうゆ とうがんのスープ	牛乳 ツナサンド	豚ひき肉、ハム、ツナ、豆腐、牛乳、6分つき米、食パン、片栗粉、米油、バター、マヨドレ、ブロッコリー、パセリ粉、にんじん、玉ねぎ、とうがん、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	477 kcal 18.2 g
25	金	ごはん あじの竜田揚げ ひじきのナムル オクラのみそ汁	牛乳 麩のラスク すいか	あじ、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、片栗粉、麩、バター、米油、ごま油、にんじん、オクラ、コーン、しょうが、もやし、玉ねぎ、すいか、しょうゆ、酒、砂糖、酢	466 kcal 16.4 g
12 26	土	鮭チャーハン アスパラのごま和え キャベツの豆乳みそ汁 オレンジ	牛乳 あんバターパン	鮭、ちくわ、みそ、つぶしあん、牛乳、豆乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、食パン、バター、ごま油、ごま、ほうれん草、アスパラ、小ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、オレンジ、砂糖、しょうゆ	462 kcal 16.2 g
14 28	月	ハヤシライス スパゲティサラダ 大根スープ パイナップル缶	牛乳 ミロホットケーキ	豚肉、ハム、牛乳、かつお、わかめ、ホットケーキミックス、米粉、スパゲティ、6分つき米、米油、にんじん、コーン、トマト、きゅうり、大根、玉ねぎ、しめじ、パイナップル缶、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、ウスターソース、ケチャップ、食塩、コンソメ、ミロ	475 kcal 14.4 g

* 月平均栄養価 エネルギー:477kcal たんぱく質:17.3g 脂質:15.6g

カルシウム:198mg 鉄:2.0mg 塩分:1.3g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



給食だより 8月



2023年 8月 1日
蒲田らびっと保育園
栄養士 金子

暑さが本番を迎えていますね。朝から照りつける日差しが厳しく、登園時すでに汗でいっぱいの子もたちと保護者の皆様、体力の消耗が心配な時期ですね。特に体の小さい子どもたちは余計に体力を奪われてしまいますので、食べること・眠ることを大切にして、暑さに負けない体作りをしましょう。

ここ最近の給食の時間は、午前活動で思う存分遊んだ満足感と同時に暑さで疲れきったような表情で、食欲に集中しきれない様子もあります。夏は食欲が落ちやすく、給食の残食も一時的に増えることもありますが、体内の余分な熱を取ってくれる夏野菜を多めに取り入れた献立や、お部屋を適切に温度調整して環境を整えるなど、心地良く食事ができるように配慮しています。

栄養バランスは大事ではありますが、ご家庭で食欲があまりない時は、まずは食べやすさを優先し、欠食をしないようにしましょう。水分が多い果物はとても食べやすく、ビタミンや食物繊維も豊富で単体でも優秀な食材ですが、ヨーグルトと合わせると栄養価がアップするのでおすすめです。他には、のどごしの良い豆腐を使ったおかずや、汁物に溶き卵を入れたかきたま汁など、食べやすい且つ無理なくたんぱく質を摂ることができるので、是非試してみてくださいね。

《もぐもぐタッチ》

もも組 22日(火)
「かぼちゃの種取り」
ゆり組 23日(水)
「ピーマンの種取り」

を予定しています。

8月31日は野菜の日



8月31日は、8(や)3(さ)1(い)とかけて野菜の日とされています。1~2歳児の一日の野菜摂取目標量は160g~200gで、このうち3分の1は緑黄色野菜で摂ることが推奨されています。大人の手のひら(両手)に盛った野菜が約120gですので、160g~200gはそれなりの量になり、まとめて食べようとすると多すぎてしまうので、3回の食事であま〜く分けて摂れると良いですね。

★どうして子どもは野菜が苦手なの？★

子どもの野菜嫌いの理由の一つとして、その野菜自体が嫌いだけでなく、食べにくいから嫌がるということが多くあります。その場合、嫌いだからと判断して食卓に出さなくなるのはとてももったいないことです。成長に応じた大きさ・固さにして食卓に取り入れ、見る経験と食べる経験を繰り返していくうちに少しずつ食べられるようになっていきます。

🍳 レシピ 🍴 カレーピラフ

材料 (米2合ぶん)

豚ひき肉 70g	カレー粉 1g(小さじ2分の1)
にんじん 4cmくらい	コンソメ 5g(小さじ1と2分の1)
たまねぎ 4分の1個	ケチャップ 25g(大さじ1と3分の2)
油 少々	食塩 1.5g(小さじ4分の1)

作り方

- ①にんじんとたまねぎをみじん切りにして、ひき肉と一緒に油で炒める。
- ②炊飯器に米2合と調味料を入れ、水を2合の目盛りまで入れて軽く混ぜてから①を乗せていつも通りに炊く。

食べにくい野菜をひと工夫！



子どもは少しの味の変化や舌触りにとても敏感です。また歯の成長によって、「噛みにくい」「食べにくい」と感じ、ある時期から野菜を避けるようになることもあります。

【見た目】

大きさを変える

大人の一口大と子ども一口大は全く違います。食べている様子を見て口の大きさに対して食材の大きさに無理がないか確かめましょう。

切り方を変える

苦手そうなものは刻んで細かくしてみましょう。特に葉物は繊維が多く口に残りやすいので、細かく切った方が食べやすくなります。

余裕があるときは型抜きをしたりして飾ってあげるのも、一緒に型抜きをやってみるのも食べるきっかけになります。

彩りよく盛り付ける

赤やオレンジなど暖色系は食欲を増進する効果があります。カラフルなおはんは興味・関心をひき楽しい食卓にも繋がります。

【味・匂い】

子ども好みの味付けに

ケチャップや味噌は子ども好みの調味料で、野菜独特の苦味や匂いが薄れます。他の味付けでも、塩味より甘味に寄せた味付けが子どもには好まれます。

好きなおかずや食材と合わせる

(例)ハンバーグ、チャーハン、オムレツに刻んだ野菜を混ぜる。

小さめに切って茹でた野菜を好きな食材と和える。(ツナ、納豆、おかか など)

【食感・舌触り】

調理方法を工夫する

1~2歳児では、歯やあごが未発達で硬い繊維を噛みきることができないので生野菜は難しく、茹でたり煮たりして柔らかくしてあげます。炒め物のときも一度野菜を下茹でしてから炒めることで格段に食べやすくなります。片栗粉でとろみをつけてあげるのもとても効果的です。