

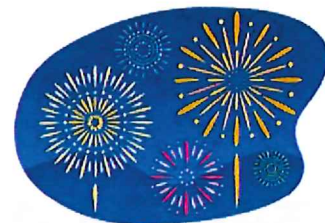
# + ちゃいんどべーす / IDEKITA 8月予定献立表

月	火	水	木 1	金 2	土 3
			牛乳 果実	お茶 サブレ	お茶 お菓子
			ご飯 魚のおろし煮 パンサンスウ トマト しいたけのお汁	ご飯 鶏肉のすっぱ煮 ほうれん草サラダ ソーメンのお汁 果実	コーン入りラーメン さっぱりサラダ 果実
			牛乳 焼き芋	牛乳 じゃこトースト	牛乳 パン
5	6	7	8	9	10
牛乳 クラッカー	牛乳 果実	お茶 クッキー	豆乳 ちりめん	お茶 あられ	お茶 お菓子
ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 千切り大根のサラダ えのきのお汁 果実	ご飯 魚のチーズフライ 海藻サラダ トマト 里芋のみそ汁	ご飯 鶏むね肉のみぞれ煮 小松菜の和え物 オニオンスープ 果実	ご飯 魚の香味焼き マカロニサラダ トマト 豚汁	冷や汁 さかなの竜田揚げ 果実	ソーメン がんもの煮物 果実
お茶 揚げパン	フルーツヨーグルト	牛乳 ごまクッキー	牛乳 マーメイド蒸しパン	牛乳 手作りメロンパン	牛乳 パン
12	13	14	15	16	17
	豆乳 パン	ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 せんべい	お茶 お菓子
<b>振替休日</b>	ご飯 鶏肉の南蛮 ひじきサラダ かきたま汁 果実	ご飯 エビ入りかけ揚げ ゆかり和え トマト 油揚げのみそ汁	ご飯 タンダーリーチキン ドレッシングサラダ 豆腐のお汁 果実	マーボー丼 椎茸のお汁 胡瓜のたたき 果実	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ 果実
	牛乳 えびせん	牛乳 豆腐ケーキ	お茶 芋ぜんざい	アイスクリーム	お茶 パン
19	20(わくわく)	21	22	23	24
牛乳 クッキー	野菜ジュース パン	牛乳 せんべい	お茶 チーズ	お茶 ビスコ	お茶 お菓子
ご飯 魚のみそ焼き もやしの和え物 トマト 根菜汁	鮭ご飯 魚のタルタルソース かけ 茹でブロッコリー わかめのお汁	タコライス 野菜スープ 果実	ご飯 五色焼き 野菜サラダ トマト なすのみそ汁	ご飯 肉じゃが 酢の物 もやしみそ汁 果実	冷やし中華 さつま芋の甘煮 果実
ゼリー	わくわくおやつ	牛乳 フライドポテト	牛乳 たご焼き風	牛乳 米粉の蒸しパン	お茶 せんべい
26	27	28	29	30	31
牛乳 せんべい	お茶 あられ	お茶 ビスコ	牛乳 ちりめん	お茶 クッキー	お茶 せんべい
10菜カレー オクラとひじきのサラダ 果実	ご飯 魚の磯辺揚げ キャベツ和え物 トマト わかめのスープ	ご飯 手作りチキンナゲット ポテトサラダ トマト 小松菜のみそ汁	ご飯 ゴーヤチャンプルー 和風スパゲティ しめじのお汁 果実	ご飯 魚のムニエル 小松菜の和え物 トマト けんちん汁	中華丼 酢の物 トマト
黒糖ミルクプリン	牛乳 型抜きクッキー	牛乳 ピザ風トースト	牛乳 芋パン	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト

\* 13日~15日はお盆(合同保育のため)お弁当日になっています。



# 食育だより



## ～冷たい飲み物のとり過ぎに注意～

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいます。しかし、熱中症の予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

## ～赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を～ (三色食品群)

\*『三色食品群』とは、栄養の素の働き・特徴をもとにして赤・黄・緑の3つの群に分けたものをいいます。

### ☆赤色群(タンパク質)

- ・肉・魚・卵・牛乳・豆など
- ・体をつくってくれます。

### ☆黄色群(糖質・脂質)

- ・米・いも・パン類・油など
- ・エネルギー源になるもの

### ☆緑色群(ミネラル・ビタミン)

- ・野菜・果物・きのこなど
- ・体の調子を整える

## 【近所のスーパーが楽しい食育教室の場に変身！】

食材を購入する時、親子でスーパーに行っていますか？  
実はスーパーは食に関する知識を増やすにはもちろん子ども達にたくさんの体験をさせてあげられる最高の食育の場なのです。

視覚や、嗅覚がたくさん刺激され、自然とお腹が減ってきて、食欲にもつながっていきます。

## 「アレ」と「コレ」を結びつける

【全形】の野菜を見るチャンスの場合！  
「〇〇ちゃんの好きなりんごだよ」  
「絵本で見たゴボウって長くて細いね」と会話するなかで「アレとコレ」が自然と結びついていきます。



「一緒」が結びつきます



## 「自分が選んだ」で食べる意欲アップ！

「にんじん好きなの選んでいいよ」  
「どっちのりんごが甘いかなあ？」と意見を聞きながら選んだものは子どもにとって特別な食べ物に！嬉しさと誇らしさで食べる意欲にもつながっていきます！

## ばんびさんの食育活動

### 「手作りふりかけづくり」

ちりめんごま  
ふりかけを作りました。  
すり鉢とすりこぎ棒を上手に使う  
一人一人頑張って  
作りました。  
作ったふりかけを使い  
おにぎりを作って  
食べました。



## ～手作りふりかけレシピ～

### ☆材料

- ・ちりめん・20g
- ・ごま・20g

### ☆作り方

- ・材料を全てすり鉢に入れてすれば、完成です。
- \*ちりめんには塩味があるので、調味料など使わず素材の味だけでごはんにピッタリです。

☆その他にもこんな食材を使ってみてもおいしいですよ。

- ・乾燥わかめ ・かつお節 ・塩昆布
- ・青のり ・梅干しなど..