

8月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和3年8月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
2月16日	牛乳		鶏肉のオイル焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 (トマト)	ヨーグルト お菓子・麦茶	・牛乳 鶏モモ肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト	・米 小麦粉 油 白滝 砂糖 ジャガ芋	芽ひじき 人参 トマト 玉葱
3月17日	牛乳		夏野菜カレー 酢の物 ポイルウインナー (パン缶)	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 豚肩ロース ウインナー 卵	・米 ジャガ芋 油 カレールウ 小麦粉 春雨 白ごま 砂糖 パター	かぼちゃ なす 玉葱 人参 きゅうり わかめ パン缶
4月18日	ヨーグルト		鶏肉とかぼちゃのソテー 切干大根の胡麻マヨサラダ そうめん汁 (スィカ)	マカロニあべかわ 牛乳	・ヨーグルト 鶏モモ肉 かにかまぼこ 味噌 うずら卵缶 黄名粉 牛乳	乾麺 ごま油 白ごま マヨネーズ ・焼麩 マカロニ 砂糖	かぼちゃ 切干大根 キャベツ きゅうり スィカ 小松菜
5月19日	牛乳		魚の地中海ソテー スパゲティサラダ コーンスープ	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	・牛乳 切り身魚 ロースハム スキムミルク プレーンヨーグルト	・食パン・マーガリン・ジャム 片栗粉 小麦粉 油 パター スパゲティ マヨネーズ 砂糖	生姜 人参 きゅうり 玉葱 クリームコーン缶 ホールコーン バナナ レモン汁 パン缶 黄桃缶
6月20日	牛乳		鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 冬瓜のふわふわスープ (バナナ)	ポテトのお焼き 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ベーコン 卵	・米 小麦粉 油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉 バター	玉葱 トマトジュース ブロッコリー ホールコーン 人参 バナナ 冬瓜 焼のり
7月21日	牛乳		焼肉 中華和え 味噌汁 (ミカン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース ツナ缶 味噌	・米 油 春雨 ごま油 砂糖 焼麩	玉葱 生姜 人参 きゅうり ミカン缶 わかめ
振替休日 8月23日	牛乳		親子煮 和風ツナサラダ 味噌汁 (トマト)	アイスクリーム (0.1歳児ヨーグルト) お菓子・麦茶	・牛乳 鶏モモ肉 卵 ツナ缶 味噌 アイスクリーム	・米 砂糖 ごま油 ジャガ芋	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 トマト 小松菜
10月24日	牛乳		照り焼き魚 野菜のごま和え そうめん汁 (バナナ)	キャロットゼリー お菓子・牛乳	牛乳 切り身魚 かまぼこ 粉ゼラチン プレーンヨーグルト	乾麺 砂糖 白ごま	人参 小松菜 キャベツ バナナ きゅうり オレンジジュース 粉寒天
11月25日	牛乳		タンドリーチキン マカロニソテー オニオンスープ (キャベツ)	クラッカーサンド 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 プレーンヨーグルト ベーコン スライスチーズ	・バターロール 油 パン粉 マカロニ ジャム ソーダクラッカー	玉葱 にんにく 人参 ピーマン キャベツ
12月26日	牛乳		鶏肉と茄子の甘酢炒め キャベツとツナの和え物 味噌汁 (ミカン缶)	ピザトースト 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ツナ缶 豆腐 味噌 ピザ用チーズ ロースハム	・米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 食パン	茄子 キャベツ ミカン缶 玉葱 ピーマン
13月27日	ヨーグルト		豆腐のつくね焼き かぼちゃの甘煮 味噌汁 (スティックキュウリ)	茹でとうもろこし お菓子・牛乳	・ヨーグルト しぼり豆腐 鶏挽き肉 味噌 卵 牛乳	・米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 焼麩 小麦粉	蓮根 人参 かぼちゃ きゅうり 玉葱 とうもろこし
14月28日	牛乳		肉じゃが キャベツのカレーソテー すまし汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース ツナ缶	・米 ジャガ芋 油 砂糖 焼麩	玉葱 人参 キャベツ パン缶 わかめ
30月	牛乳		肉団子甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 (スィカ)	アイスクリーム (0.1歳児ヨーグルト) お菓子・麦茶	・牛乳 豚挽き肉 鶏挽き肉 卵 削り節 豆腐 味噌 アイスクリーム	・米 油 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 人参 スィカ わかめ
31月	牛乳		フライドチキン ポテトサラダ わかめスープ (チーズ)	ラトウイユパスタ 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 卵 ロースハム チーズ ベーコン 粉チーズ	・米 小麦粉 油 ジャガ芋 マヨネーズ スパゲティ	人参 きゅうり わかめ ホールコーン 玉葱 にんにく 茄子 トマト

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより



令和3年8月
秦野市保育こども園課

夏は大人も子どもも、気候の影響を受け、体力が落ちやすい時期になります。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムが大切になってきます。早寝早起きのリズムと、質の良い睡眠で一日の疲れをとり、毎日の食事をしっかりと食べ、今年の夏も元気に過ごしましょう。

～生活リズムを整えよう～

◇早起きをしよう

朝、起きたらカーテンを開けて朝の光を浴びましょう。目から光を感じて脳の中の体内時計がリセットされます。

◇睡眠時間を十分に

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほか、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると、子どもの成長に必要な脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、早く寝るように心掛けましょう。

◇朝トイレを習慣に

排便は、食事、運動、睡眠などの生活リズムのひとつとして欠かせない大切な習慣です。朝ごはんをしっかり食べて、朝、トイレに行きましょう。朝うんちが出ると、一日すっきりとした気分で活動ができます。

◇たっぷり体を動かそう

昼間たくさん遊んで活動すると、夜、ぐっすり眠ることができます。但し、真夏の炎天下で運動するのは熱中症のリスクが高いため、気温が低く、日差しの弱い早朝や夕方以降に行いましょう。

◇栄養の偏りのない食事を

暑いと食欲が落ち、つい冷たいジュースやアイスばかり食べてしまいます。また、さっぱりとした食事ばかりをしていると、たんぱく質やミネラル等が不足する可能性があります。味付けや食材等で少しでも食べやすい工夫をしましょう。

熱中症対策

体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、より一層の熱中症予防・対策をおこなう必要があります。

1. 水分を多めにとりましょう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として体からでていく水分が多く、脱水を起こしやすいです。水分を多く含む食事や、水分補給を心掛けましょう。

2. 熱や日ざしから守ろう

子どもは、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりしましょう。また、背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごしたりすることが多く、地表から熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度に気をつけましょう。

3. 遊ぶ時も油断せず

遊びに夢中になると、喉の渇きや気分の悪さなどに気付くのが遅くなります。遊びに夢中な場合は、休憩や水分補給をすすめましょう。また、屋内も油断せず、屋外と同じ対策を意識しましょう。

参考：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ



今月の献立から

分量(4人分)

夏野菜カレー

豚肩ロース	200g
じゃがいも	2個
かぼちゃ	100g
なす	1本
玉ねぎ	1個
人参	1/4本
油	大さじ1
カレールウ	4かけ
ソース	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
塩	少々

- ① じゃがいも、なすは食べやすい大きさに切り、水にさらした後ザルにあけ、水気を切っておく。かぼちゃは大き目に切る。
- ② 人参はいちょう切り、玉ねぎはくし型に切っておく。
- ③ 豚肉も食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉を入れ炒め、火が通ったら人参、玉ねぎ、なす、じゃがいも、かぼちゃを入れて炒める。
- ⑤ 炒めたら水を加え、途中でアクを取りながら煮る。
- ⑥ 具が柔らかくなったら、カレールウを加え、ソースとケチャップを加えて煮込む。
- ⑦ 塩で味を整えた後、とろみがつくまで煮る。

★子どもが大好きな夏野菜カレーの具は、トマトやピーマンなどを入れてアレンジしてみるのも良いです。