

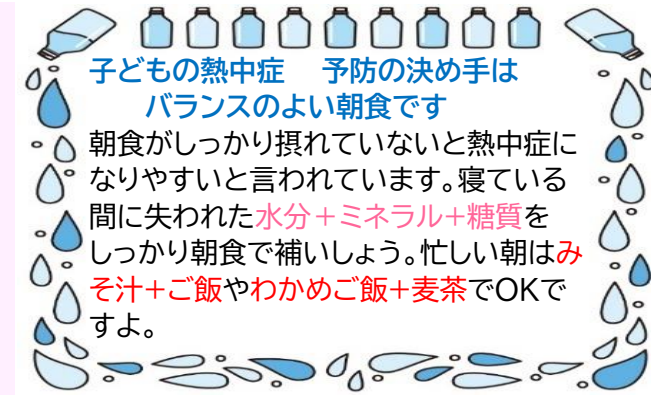
ふたばの食 8月

		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	火	枝豆ご飯 マーポー春雨 きゅうり漬 味噌汁 オレンジ	スキムバターブレッド	ビスケット	566	25.6	18.3	67.5	1.3
2	水	揚げ鶏の甘酢あん キャベツサラダ きのことスープ	ヨーグルト	スティックパン	469	11.6	21.6	59.1	1.7
3	木	赤魚煮 じゃが芋のカレーきんぴら トマトうどん汁	スキムとうもろこし	ハウスみかん	365	16.3	6.0	62.5	1.4
4	金	ボルガライス わかめスープ	牛乳クリームコンフェ	Caせんべい	523	20.1	22.0	63.4	2.1
5	土	チャーハン サラダ 果物	牛乳せんべい	クッキー					
7	月	鶏のオーロラ和え 中華もやしサラダ 具たくさん味噌汁	スキムウエハースカステラ	くろ棒	429	17.6	17.5	51.6	1.7
8	火	チキンライス 肉巻きフライ 春雨の酢の物 小松菜スープ	カルピスゼリー	梅月せんべい	550	11.0	25.9	71.7	1.4
9	水	かぼちゃコロッケ 鶏とキャベツのナムル トマトポタージュ	うずまきソフト	オレンジ	383	18.5	10.7	52.7	1.0
10	木	むつの照り焼き ポテトサラダ 清まし汁	スキムあられ	カステラ	371	13.2	13.4	50.7	1.2
12	土	親子丼 味噌汁 果物	牛乳ビスケット	あられ					
17	木	アジフライ イカと野菜の味噌マヨ和え 野菜スープ	お茶わかめおにぎり	クラッカー	385	13.7	12.5	54.8	1.5
18	金	二葉ドッグ ビーフンサラダ かぼちゃ煮 清まし汁	スキムパイ菓子	芋かりんとう	406	7.3	28.3	50.0	1.3
19	土	焼きそば スープ 果物	牛乳あられ	ビスケット					
21	月	ソーセージ入かき揚げ いんげんのごま和え ラーメン汁	スキムくろ棒	クッキー	429	10.3	13.7	66.9	0.7
22	火	三色丼 もやしときゅうりのゆかり和え	スキムハムサンド	デラウェア	371	15.6	7.9	66.6	1.0
23	水	肉じゃが煮 わかめときゅうりの酢の物 一口ゼリー	カップアイス	チーズ・他	418	14.1	14.5	77.8	0.8
24	木	白身フライ うすあげときゅうりのごま醤油和え 野菜たっぷり汁	お茶サラダ巻き寿司	蒸しパン	418	20.0	15.9	50.5	2.0
25	金	★カレーのトッピングバイキング 青りんごゼリー	牛乳扇バーム	せんべい	667	20.9	27.3	80.2	2.0
26	土	牛丼 サラダ 果物	牛乳せんべい	クッキー					
29	火	わかめご飯 炊き合わせ ミニ串揚げ 豆乳汁	お茶お好み焼き	ウエハース	516	17.9	23.0	61.0	1.7
30	水	酢豚 いんげんのマヨ和え ニラ玉スープ	ゼリー	バナナ	430	14.3	15.7	59.4	1.6
31	木	鯖の塩焼き 切干煮 すこなめこ汁	フルーツヨーグルト	麩菓子	332	13.3	8.9	51.5	1.9

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。
 ※献立は都合により、変更することがあります。
 ※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。

いよいよ本格的な夏到来!

子ども達は連日水遊び。汗をかきかき活発に遊んでいます。能動汗腺の数は2才半までの汗のかき方でほぼ決まり、大きくなったら増やせません。夜ぐっすり寝て、朝ごはんをしっかり食べて・飲んで・汗をかいて遊んで、お子さんに『一生夏バテしにくい身体』をつくってあげましょう。



子どもの熱中症 予防の決め手は
バランスのよい朝食です

朝食がしっかり摂れていないと熱中症になりやすいと言われています。寝ている間に失われた水分+ミネラル+糖質をしっかり朝食で補いましょう。忙しい朝はみそ汁+ご飯やわかめご飯+麦茶でOKですよ。

8月の食育の取り組みです。

- ◎さくらんぼ 0歳児 いろいろな食材に慣れて食べてみよう
- ◎さくらんぼ 1歳児 スプーン・フォークを使って自分で食べよう
- ◎さくら 茶碗などを持って食べよう
- ◎ちゅうりっぷ 食器を正しく持とう
- ◎ひまわり 食器をもって姿勢よく食べよう
- ◎すみれ 奥歯でよく噛んで食べよう
- ◎すみれ 畑で収穫した物でクッキングを楽しもう

置いた皿からフォークで口に運べるようになったら、食器を持って食べることに家庭でもチャレンジしましょう。
器を持って食べることは自然な行為というよりはむしろ日本特有の文化。大人が教えなければ身につけにくいのです。

★7月の井バイキング

日頃から井好きな子どもたちですが、なかでも大人気の肉々しい3品を用意。三色丼、ソースカツ丼、牛丼どれにしようかな～？激しく迷う子どもたち。しかし2杯目も同じものを食べる子がチラホラ。きっと1杯目がおいしくて気に入ったんだね。夏バテするこの時期ですが、子どもは冷奴や素麺よりも茶色目でガッツリしたものの方が食欲が出る場合があります。子どもと一緒に力になるものを食べてパワーをつけましょう!



泥だんご作りだ～い好きな子どもたちですから！こねこね、まるめ、パン粉まぶしは楽しめます。パパと一緒に「まあぜまあぜ」どうぞ♡

＜かぼちゃコロッケ＞

かぼちゃ400g 合挽きミンチ100g 玉ねぎ 1個
 コンソメ 小1 塩コショウ 少々 卵 1個
 薄力粉 30g パン粉 適量 揚げ油



- ①かぼちゃは種やわたを除き、蒸す ※電子レンジでも可
- ②ミンチ肉、みじん切にした玉ねぎを、塩コショウして炒める。コンソメで味つけをする
- ③蒸したカボチャを潰して、②を入れ混ぜる
- ④形を整えて丸める
- ⑤卵・薄力粉・水で衣をつくる。 ※ゆるくなりすぎないように
- ⑥衣→パン粉の順でつけていく。
- ⑦油で揚げる

※低い温度だと、破裂するので注意!!!

衣の配合に迷ったら「バター液」で検索してね