



今月のテーマ 夏バテしないように規則正しい食事をする
 今月の目標 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意する。



平成26年7月31日
 城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	金	さかなのかばやきふう かぼちゃサラダ みそしる	オレンジ・せんべい	チーズ
2	土	レタスチャーハン コンソメスープ くだもの		
4	月	かぼちゃだんごじる おかかあえ	おこのみやき	バナナヨーグルト
5	火	とうふハンバーグ ちゅうかサラダ きんぴら	フライドポテト	いりこ・ビスケット
6	水	ししゃものごまやき マセドアンサラダ ミネストローネ	あまからだんご	枝豆
7	木	ぶたしやぶサラダ ひじきに	りんごのパウンドケーキ	こんぶ・ベジタべる
8	金	さかなのホワイトソースかけ グラッセ すみそあえ	カルピスゼリー	コーンパンケーキ
9	土	きゅうりとトマトのれいせいスパゲティ くだもの		
11	月	チャンプルー マカロニサラダ	フルーツしらたま	胡瓜スティック
12	火	やきざかな やさいいいため ニラたまじる	コーンフレーク	こんぶ・じゃがりこ
13	水	にくじゃが カミカミサラダ	おからマフィン	カナッペ
14	木	てばもとのさんぞくやき ゆかりあえ はるさめスープ	えだまめ・こんぶ	ミニゼリー
15	金	しょうじんりょうり みそしる	カステラ	ビスコ
16	土	パン くだもの		
18	月	おやこじる なっとうあえ	とうもろこし	りんごヨーグルト
19	火	さかなのピザやき ナムル	アメリカドッグ	枝豆
20	水	タイピーエン きりぼしのにも	きなこプリン	トマト
21	木	*誕生会* カレーピラフ からあげ スープ サラダ ぶどう	トッピングかきごおり	いりこ・ウエハース
22	金	さかなのパンこやき すのもの なすのあまみそいため	すいか	あべかわ
23	土	サラダうどん くだもの		
25	月	けんちんじる じゃこサラダ	オレンジトースト	ぶどう
26	火	かぼちゃコロケ もやしソテー	ひやしぜんざい	フルーチェ
27	水	さかなのにつけ かきたまじる	チョコシリアルクッキー	胡瓜スティック
28	木	マーボーなす ごもくに	ゆでたまご・ミニゼリー	いりこ・黒棒
29	金	さかなのマリネ ピーナッツあえ	フルーツヨーグルト	ジャムサンド
30	土	ジャージャーメン くだもの		

21日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。

夏を元気に過ごすポイント

なんでも食べて夏バテ知らず

・インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つめたいものは、ほどほどに

・冷たいもととりすぎると、お腹を壊したり、糖分のとりすぎになるものもあります。

のむなら、麦茶か水を

・水分補給は水やお茶類を与えましょう。

しほう、塩のとりすぎに注意！！

・スナック菓子やファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

よく噛んでたべましょう

・よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯も丈夫に！！

くだもの、やさいをたべましょう

・体の調子を整える、ビタミン、ミネラルや腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じかんを決めて、1日3食

・朝、昼、夜の3食は、きちんと食べましょう。おやつの時間と食べる量も決めておきましょう。



★旬を味わおう★

旬とは、その食べ物が一番おいしい時期のことです。

最近では養殖や、冷凍食品、外国からの輸入、様々な技術の進歩により季節を問わず、色々な食べ物が手に入ります。便利な世の中になりましたが、子どもたちには旬の味も知ってほしいなと思います。

★★夏の野菜★★

なす・かぼちゃ・ピーマン
 オクラ・枝豆・レタス
 トマト・キュウリ・とうもろこし
 すいか・メロン・・・などがあります。

これらの夏野菜は体の余分な熱をとってくれる働きがあります。

保育園の元気菜園でも、トマトになす、ピーマンが採れるので給食でもたくさん使っています(^^)

お手伝いできるもん

保育園での様子を見てみると、子どもたちはお手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さいから」「後始末が大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきのどの調理体験を出来ることから少しずつご家庭でも取り入れ、食材に触れる機会を与えてあげてください。子どもたちは思っ以上に上手にできるものです☆

◎お手伝い活動の目安◎

★子どもが食事の準備のお手伝いをする目安として、次の段階が挙げられます。

<3歳児>お箸やお茶碗、お皿、コップなどの簡単な配膳

<4歳児>自分の分の食事の盛り付け

※トマトのへたとり

※食器運び

※配膳の手伝い

※胡瓜のいたずり

※味付け、味見

※団子作り

※枝豆とり

※玉葱の皮むき

※食器拭き

※食事ができたことを家族に伝える

※テーブル拭き

などなど...

一緒に買い物に行き、野菜を選んでもらうのもいいですね♪



土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。