

きゅうしょくだより 8月

牛窓ルンビニ保育園
平成30年 8月

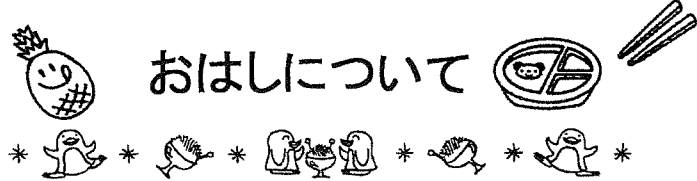
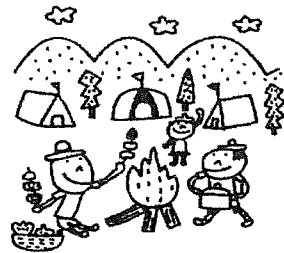
夏の水分補給は「回数を多く」

子どもは大人に比べて体の中の水分の比率が高く、汗っかきです。特に夏は沢山汗をかくので、こまめに水分をとることが大切です。体の中の水分の蓄えが少なくなると脱水状態になって具合が悪くなります。出かける時は水筒を持ち歩くなどして、夏場は特に子どもの水分補給に気を配りましょう。



好きなものだけ先に食べてもよい？

食事の時、好きなものだけ先に食べたり、一つのものばかり集中して食べたりしていませんか？？食事マナーでは、そのような食べ方は好ましくないこととされています。子どもの時からできるだけ、ごはん和え汁物、おかずを交互に食べる習慣を身につけたいものです。食事マナーを守ると食事が食べやすくなり、また見た目も美しくなります。マナー違反は時に一緒に食べる相手を不快にさせてしまうことがあります。将来、大人になった時に困ることがないように、今の内から食べ方にもマナーがあることをお子さんにも伝えていきましょう。



最初が肝心！はしの持ち方！

子どもは個人差がありますが、2～3歳ごろから箸に興味を示して持ちたがるようになります。子どもがきちんと箸を持てるようになるためには変な癖がつかないように最初に正しい持ち方をしっかり教える必要があります。教える立場の大人が間違った持ち方をしている場合があるので、これを機会に見直してみましょう。食事の時間に練習をすると、子どもがイライラして食欲をなくしてしまうことがあるため、時間をとって教えることも必要です。保育園ではお箸のマナーや持ち方を遊びに取り入れているので、お家でも取り入れてみて下さい。

今月の食育

★8月1日(水)
市の栄養士さんによる
お箸のはなし(3上・会食)

★8月6日(月)
手打ちうどんクッキング(4・5歳)

★8月21日(火)
誕生日クッキング(5歳)

◎エプロン、三角巾、マスクの
用意をお願いします。

★レバーのレモン醤油(おすすめ鉄分メニュー)

材料	分量	作り方
レバー	38	① レバーを茹でて一口サイズに切る。 ② 片栗粉をつけて揚げる。 ③ ニンニクはスライスする。 ④ 醤油、レモン汁、ごま油、酒、ニンニク、水を火にかける。 ⑤ ②と④を絡める。
ニンニク	0.4	
醤油	2	
レモン汁	0.3	
ごま油	0.2	
酒	1.4	
片栗粉	1	
油	0.7	
水	2	



日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	水	冬瓜ピラフ 豚肉のピカタ マカロニサラダ 千草煮 グレープフルーツ	コーンフレーク 牛乳	枝豆 牛乳	海藻類
2	木	ごはん 豚肉と茄子の炒め物 レタススープ じゃが芋のガレット すいか	トースト 牛乳	アイスクリーム 牛乳	大豆製品
3	金	豚丼 白菜のおかか和え グレープフルーツ	オレンジ 牛乳	芋けんぴ 牛乳	野菜類
4	土	上海風焼きそば オレンジ	ハーベスト 牛乳	原宿トック 牛乳	緑黄色野菜
6	月	うどん ささみの竜田揚げ オレンジ	ミニゼリー 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
7	火	ごはん ひじきとツナの玉子焼き 和風サラダ おかかスハゲティ オレンジ	バナナ 牛乳	Caウェハース 牛乳	きのこ類
8	水	ごはん 納豆 炒り鶏 かき玉汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	フルーチェ	すいか 牛乳	海藻類
9	木	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ そうめん南瓜のナムル グレープフルーツ	チーズトースト 牛乳	フライドポテト 牛乳	野菜類
10	金	麦ごはん 魚の香り揚げ 冬瓜そぼろ煮 ピーマン オレンジ	白い風船 牛乳	スナックパン 牛乳	緑黄色野菜
13	月	牛丼 ツナサラダ オレンジ	乾パン 牛乳	星食べよ 牛乳	野菜類
14	火	ハヤシライス 枝豆 グレープフルーツ	シガーフライ 牛乳	かりん糖 牛乳	大豆製品
15	水	冷麺 チーズ オレンジ	ポーロ 牛乳	ドーナツ 牛乳	野菜類
16	木	ごはん 魚の照り焼き マセドアンサラダ 味噌汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	ピーチゼリー 牛乳	芋類
17	金	ザンサイごはん 豚肉の冷しゃぶ ちくわの天ぷら きんぴら風 バナナ	牛乳もち お茶	スコーン 牛乳	緑黄色野菜
18	土	はっちゃんラーメン りんご	ビスコ 牛乳	チョコイス 牛乳	野菜類
20	月	ごはん 鶏肉のトマト煮 イカとキャベツのパスタ 水菜とごぼうの胡麻マヨサラダ オレンジ	Ca煎餅 牛乳	まがり煎餅 牛乳	海藻類
21	火	ごはん おろしハンバーグ じゃがバターコーン 法蓮草とわかめのサラダ バナナ	動物ビスケット 牛乳	ケーキ 牛乳	大豆製品
22	水	ごはん ミトポールの甘酢あん グレープフルーツ パンサンデー 法蓮草ともやしの浸し	みかん缶 牛乳	クッキー ミルメーク	緑黄色野菜
23	木	ごはん 魚のBBQ風 大根サラダ ピーマンと竹輪の甘辛煮 バナナ	きな粉トースト 牛乳	もちもちパン 牛乳	野菜類
24	金	ごはん 肉団子スープ レバーのレモン醤油 小松菜の胡麻和え オレンジ	マリービスケット 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	芋類
25	土	とろろうどん りんご	海老せん 牛乳	Ca煎餅 牛乳	緑黄色野菜
27	月	ごはん 豚肉の生姜焼き イタリアンサラダ スバゲティーナポリタン バナナ	きな粉豆 牛乳	雪の宿 牛乳	魚類
28	火	ごはん 魚の南蛮漬け 味噌汁 法蓮草のちりめん和え オレンジ	バナナカステラ 牛乳	たこ焼き 牛乳	きのこ類
29	水	夏野菜のスマイルカレー ポテトサラダ グレープフルーツ (3上・Ca野菜ジュース)	Caウェハース 牛乳	クールゼリー 牛乳	野菜類
30	木	麦ごはん ポテトカレーグラタン サラダ 千切り野菜のスープ バナナ	レーズンパン 牛乳	パインケーキ 牛乳	緑黄色野菜
31	金	ごはん シシカバブー フルーツサラダ 法蓮草のソテー オレンジ	クッキー 牛乳	ヨーグルト 牛乳	大豆製品