

きゅうしょくだより 8月

牛窓ルンビニ保育園
平成31年・令和元年度 8月

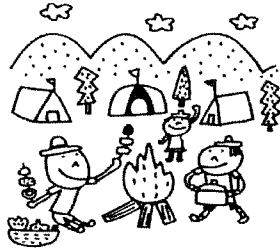
夏の水分補給は「回数を多く」

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、ごはんと汁物、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た方がいいです。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。

★ソースレバーカツ(おすすめ新・鉄分メニュー)

材料	分量	作り方
レバー 天ぷら粉 パン粉 お好みソース みりん 酒 砂糖 ケチャップ しょうゆ 白ごま	1パック 適量 適量 大3 大2 大1 大1 大1 小1 適量	① レバーを茹でて一口サイズに切る ② 水でといた天ぷら粉をつけてパン粉をつける ③ 180度の油で揚げる ④ 調味料を合わせて軽く火にかけて ③とからめる ⑤ 最後に白ごまと和える



今月の食育

★8月19日(月)
夏野菜のお話し(3上・会食)

★8月27日(火)
誕生日クッキング(5歳)

★8月29日(木)
手打ちうどんクッキング(4・5歳)

◎エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

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	木	麦ごはん タンドリーチキン コーンサラダ いんげんとベーコンのバター醤油 オレンジ	クラッカーサンド 牛乳	枝豆 牛乳	豆類
2	金	ごはん いかのかりん揚げ 法蓮草とわかめのサラダ きくらげと玉子のスープ グレープフルーツ	きな粉トースト 牛乳	さきイカ チーズ 牛乳	芋類
3	土	ぶっかけうどん オレンジ	ハーベスト 牛乳	スナックパン 牛乳	野菜類
5	月	麦ごはん 豚肉の塩だれ炒め 南瓜サラダ ピーマンとじゃが芋の細切り炒め バナナ	コーンフレーク 牛乳	プリン Caウェハース 牛乳	キノコ類
6	火	梅じゃこごはん 胡麻唐揚げ 法蓮草のおかか和え 南瓜のヨーグルトサラダ バナナ	Caウェハース 牛乳	アイスクリーム 牛乳	野菜類
7	水	菜飯 豚肉とピーマンの炒め物 和風サラダ ちーちゃん家の冬瓜そぼろ煮 バナナ	フルーチェ お茶	玉子ドーナツ 牛乳	大豆製品
8	木	麦ごはん 魚のBBQ風 イタリアンサラダ 法蓮草と玉子のトマトスープ オレンジ	チーズトースト 牛乳	ピザトースト 牛乳	海藻類
9	金	夏野菜のスマイルカレー (3上・チーズ) ちーちゃん家のそうめん南瓜ピクルス グレープフルーツ	芋けんぴ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	緑黄色野菜
10	土	上海風焼きそば りんご	ポーロ 牛乳	ドーナツ 牛乳	野菜類
13	火	牛丼 サラダ オレンジ	ミニゼリー 牛乳	まがり煎餅 牛乳	緑黄色野菜
14	水	ハヤシライス 茹で玉子 チーズ	Ca煎餅 牛乳	かりんとう 牛乳	野菜類
15	木	冷麺 オレンジ	乾ばん 牛乳	雪の宿 牛乳	大豆製品
16	金	ごはん 魚の南蛮漬け 南瓜とさつま芋のサラダ 味噌汁 バナナ	パイン缶 牛乳	ピーチゼリー 牛乳	キノコ類
17	土	はっちちゃんラーメン オレンジ	ビスコ 牛乳	白い風船 牛乳	野菜類
19	月	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜とツナの和え物 ★切干大根のカミカミサラダ オレンジ	マリービスケット 牛乳	星たべよ 牛乳	芋類
20	火	ごはん 魚の照り焼き 豆腐とわかめの味噌汁 切干大根と春雨のサラダ バナナ	オレンジ 牛乳	フライドポテト 牛乳	野菜類
21	水	ザーサイごはん 豚肉の冷しゃぶ きんぴら風 ちくわの天ぷら オレンジ	きな粉トースト 牛乳	パインケーキ 牛乳	緑黄色野菜
22	木	麦ごはん とん平焼き 法蓮草とえのきの浸し じゃがバターコーン スイカ	動物ビスケット 牛乳	クールゼリー 牛乳	野菜類
23	金	ごはん 肉団子スープ ソースレバーカツ 小松菜の胡麻和え オレンジ	トースト 牛乳	Caウェハース クッキー 牛乳	緑黄色野菜
24	土	タコライス りんご	ハーベスト 牛乳	チヨイス 牛乳	野菜類
26	月	麦ごはん 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ スパゲティーナポリタン バナナ	Feウェハース 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
27	火	ごはん ハワイアンハンバーグ オニオンリング ひじきのミルクサラダ オレンジ	飲むヨーグルト 牛乳	ケーキ 牛乳	大豆製品
28	水	冬瓜ピラフ カレーチーズの玉子焼き イタリアンサラダ オニオンスープ バナナ	レーズンパン 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	芋類
29	木	手打ちうどん 鶏天 オレンジ	バナナ 牛乳	スイカ 牛乳	野菜類
30	金	ごはん 魚のカレー揚げ 切干大根の洋風炒め 水菜とごぼうの胡麻マヨサラダ オレンジ	きな粉豆 牛乳	揚げパン 牛乳	緑黄色野菜
31	土	ポロネーゼ オレンジ	シガーフライ 牛乳	きな粉もち 牛乳	野菜類

★カミカミメニューです。