



# 8月 給食だよ!



## 8月 給食献立予定表

令和3年7月21日発行

幼保連携型市場こども園 62-2044

夏本番、ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さになりました。暑いからといって冷たいジュースやアイスなどでお腹を満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。五感を刺激して夏バテや、食欲不振など生活リズムが崩れないようにしましょう!



### 五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味を心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。



### 五感を育む体験を

- 視覚…食材は彩りよく、【赤・黄・緑・白】などを意識しましょう。  
→食事は見た目で食欲が増すことがあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を楽しみましょう。  
→音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。  
→食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いを嗅ぎましょう。  
→おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるようにしましょう。  
→甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

### 冷たい物の食べすぎ・

### 飲みすぎに注意!!



暑いといふ手が出てしまう冷たい飲み物ですが、冷たい物の摂りすぎは、お腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、**食欲不振の原因**にもなるため注意しましょう。



### お盆の精進料理

#### 行事の由来

お盆は先祖の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗るものを表しています。

#### お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



#### 【作り方】

##### 金魚

- ①鍋に水・砂糖・粉寒天を入れ火にかけ、粉寒天をしっかり溶かす。ひと煮立ちしたら火からおろし、かき氷シロップを加えてよく混ぜる。
- ②パットなど平らな容器に厚さ1cm程になるように流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。
- ③固まったら、金魚型で型抜きする。

##### 水色

- ①水にかき氷シロップを入れ混ぜる。
- ②ゼラチンをお湯でしっかり溶かす。
- ③ボールに①②を入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。

##### 仕上げ

- ①水用のゼリーが固まったらフォークでクシャクシャと混ぜ、カップに入れ、型抜き



#### 【金魚ゼリー】

- 金魚
- ・水 … 220ml
  - ・砂糖 … 50g
  - ・粉寒天 … 2g
  - ・かき氷シロップ(赤)…大さじ1
- 水色
- ・水 … 250ml
  - ・かき氷シロップ(青)…大さじ2
  - ・ゼラチン… 5g

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	日					
2	月		こうやどうふのオランダに こまつなのおひたし・くだもの		豚肉・高野豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン 小松菜・わかめ・ちりめん・かつお	
3	火	お話し会	マーボーなす・くだもの えのきとわかめのちゅうかあえ		豚ミンチ・なす・玉ねぎ・人参・土生姜・青ねぎ 竹輪・わかめ・コーン・えのき・ごま	
4	水	体操教室	さばのたつたあげ・みそしる ほうれんそうのごまあえ・くだもの	ヨーグルト	鯖・豆腐・えのき・わかめ・ほうれん草 もやし・ごま・スキムミルク・みかん缶	
5	木		パンパンジー・くだもの ちくわのいそべあげ		鶏胸肉・白ねぎ・土生姜・きゅうり・人参・キャベツ もやし・小松菜・竹輪・小麦粉・卵・青のり	
6	金	誕生会	かつめし・キャベツサラダ ミニトマト・コンソメスープ・くだもの	クッキー	豚肉・キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・わかめ ちりめん・ごま・ミニトマト・玉ねぎ・チンゲン菜・卵	※白ご飯は いりません
7	土		さんしょくどん・くだもの みそしる		卵・合挽ミンチ・ほうれん草・人参・ごま・ごま油 じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ・味噌	
8	日				山の日	
9	月				振替休日	
10	火	一号認定児夏季 休暇	はっぱうさぎ・くだもの フライドポテト		豚肉・イカ・むきえび・人参・玉ねぎ・白菜 生しいたけ・チンゲン菜・筍・うずら卵・じゃが芋	
11	水		さけのオーロラソースがけ・くだもの こまつなとひじきのあえも・あじつけのり	ヨーグルト	鯖・生姜・小松菜・ひじき・人参・ちりめん・ごま 味付け海苔・スキムミルク・バナナ	
12	木	自由保育	そうめん・くだもの のりのつくだに		そうめん・卵・きゅうり・トマト・カニカマ・ハム 人参・もやし・海苔の佃煮	
13	金		にくじゃが・くだもの きゅうりのすのもの		牛肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく 竹輪・いんげん・きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん	
14	土		パン給食			※白ご飯は いりません
15	日					
16	月		おかず入り弁当 (全園児)			※弁当持参
17	火	ちやいんど すてつぶ	さばのしおやき・みそしる もやしときゅうりのすのもの・くだもの		鯖・豆腐・わかめ・青ねぎ・味噌 もやし・きゅうり	
18	水	おひさま文庫 (5歳児)	ポークビーンズ・チーズ ちりめんとピーマンのつくだに・くだもの	チューベツト	豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・マツタケ・じゃが芋・トマト缶 トマトピューレ・ケチャップ・チーズ・ちりめん・ピーマン	
19	木		チンジャオロース・くだもの はるさめのちゅうかふうさらだ		牛肉・人参・ピーマン・もやし・筍・玉ねぎ 春雨・きゅうり・わかめ・ハム・マヨネーズ	
20	金	和太鼓	とりのカレーあげ・すましじる ポテトサラダ・くだもの	きんぎょゼリー	鶏もも肉・小麦粉・カレー粉・しめじ・白ネギ・花麩 じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ	
21	土		やきそば・くだもの みそしる		豚肉・やきそば麺・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ ピーマン・花かつお・紅生姜・豆腐・わかめ・油揚げ	
22	日					
23	月	茶道教室	ベーコンコロッケ・くだもの ヨーグルトサラダ		ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・さつま芋 ヨーグルト・バナナ・りんご・きゅうり	
24	火		ごもくまめに・くだもの ほうれんそうのおひたし		鶏肉・大豆・大根・人参・板こんにゃく・牛蒡・れんこん・筍 竹輪・干し椎茸・厚揚げ・いんげん・ほうれん草・もやし・花かつお	
25	水	体操教室	チーズハンバーグ・ブロッコリー にんじんグラッセ・たまごスープ・くだもの	りんごゼリー	合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・チーズ・ブロッコリー 人参・わかめ・えのき・チンゲン菜・りんごジュース・寒天	
26	木	避難訓練	なつやさいカレー・くだもの ちりめんとキャベツのサラダ		牛肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・なす かぼちゃ・カレールー・キャベツ・ちりめん	
27	金	ECC	さかなのおうごんやき・みそしる ちんげんさいのソテー・くだもの		メルルーサ・小麦粉・卵・豆腐・わかめ・青ねぎ・味噌 チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン	
28	土		チャーハン・くだもの 中華スープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・竹輪・青ねぎ 卵・わかめ・ニラ	
29	日					
30	月		ちくぜんに・くだもの ウインナーとちんげんさいのいためもの		鶏肉・牛蒡・れんこん・板こんにゃく・人参・大根・竹輪 厚揚げ・干し椎茸・筍・いんげん・ウインナー・チンゲン菜	
31	火	和太鼓	マーメイドチキン・くだもの ポパイサラダ・やさいスープ	マシュマロフレーク	鶏肉・マーメイド・ほうれん草・卵・ハム・人参・マヨネーズ・玉ねぎ じゃが芋・キャベツ・マシュマロ・コーンフレーク・バター	

・お湯 … 50ml

④お好みで飾りつけたら完成です。お好みで、お湯を少し減らして、さらさらとした金魚寒天を飾れば出来上がり。

※土曜日は完全給食なので白ご飯はいりません。