



8月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前のおやつ	なんでも食べて夏バテしらず めたいものは、ほどほどに むなら麦茶か水、牛乳を ぼう、塩分のとりすぎに注意 よくかんで食べましょう くだもの、やさいを食べましょう じかんをきめて1日3食			夏の暑さに負けな いからだ作りを！ 	1 クラッカー	2 棒チーズ	3 ハーベストセサミ
昼食	  			三色どんぶり (卵) ぎんびらごぼう シークァーサーゼリー	ごはん 味噌汁 (じゃが芋) 豚肉のしょうが焼き 三色ソテー	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ パナナ	
3時のおやつ				スイートポテト りんご ミルク	マリービスケット オレンジ 牛乳	いちごジャムサンド 豆乳 (フルーツ味)	
午前のおやつ	5 まがりせんべい	6 豆乳飲料	7 焼き芋	8 ぶどうゼリー (Fe)	9 丸ポウロ	10 ビスコ	
昼食	夏野菜カレー モーウイのサラダ きになる野菜	ごはん 味噌汁 (なす) さばの塩こうじ焼き 卵の花サラダ トマト	オムライス コーンスープ コールスローサラダ みかん缶	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 鶏ささみのカレー天ぷら ブロッコリー土佐和え 黄桃	お子様ランチ コンソメスープ ミートローフ ごぼうサラダ すいか	ツナサンド キャベツのサラダ ミルク りんご	
3時のおやつ	グラノーラフレーク ミルク	お米deガトーショコラ ミルク	クラッカーサンド りんご ミルク	芋くず天ぷら ミルク	生クリームケーキ 牛乳	おにぎり (じゃこおかか) お茶・麦茶	
午前のおやつ	15	13 カルシウムせんべい	14 野菜スティック	15 動物ビスケット	16 ハーベストセサミ	17 動物ビスケット	
昼食	ふりかえきゅうじつ 振替休日 やまのひ (山の日)	ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ	野菜そば ソファール元気ヨーグルト パイン缶	ハヤシライス 小松菜のソテー ジョアプレーン	ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 春雨の和え物 黄桃	タコライス れんこんサラダ コンソメスープ	
3時のおやつ		フロランタン パナナ ミルク	わかめおむすび 棒チーズ 桑茶	ちんすこう オレンジ ミルク	ビスコ りんご ミルク	ミルク 芋けんぴ	
午前のおやつ	19 マリービスケット	20 カルシウムウエハースいちご	21 はとむぎおこし	22 こざかなせんべい	23 焼き芋	24 胚芽ビスケット	
昼食	ごはん 中味汁 ヘチマの味噌煮 人参いりちー	ミートソーススパゲティ コーンスープ ポパイサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 (豆腐) サバの味噌焼き きゅうりともしやしの和え物	ごはん 冬瓜のすまし汁 魚の和風あんかけ ひじきの旨煮 トマト	ごはん みそ汁 (小松菜) ポークチャップ 白菜の和え物 黄桃	麻婆豆腐丼 じゃが芋の味噌汁 乱切りきゅうり	
3時のおやつ	アメリカドック ミルク	ツナマヨおむすび モーウイの甘酢漬け 桑茶	マーメイドケーキ ミルク	シンプルサブレ りんご ミルク	お米deレモンマフィン パナナ ミルク	タンナファクラー ミルク りんご	
午前のおやつ	26 パナナ	27 ビスコ	28 カルシウムウエハース	29 ヨーグルト	30 ひじきスティック	31 麦菓子	
昼食	チキンカレー オクラの和え物 豆乳 (フルーツ味)	ごはん 豚汁 (じゃが芋) 白身魚の西京焼き からし菜炒め みかん缶	ごはん トマトときのこのスープ 鶏肉と蓮根の甘酢炒め ポテトサラダ パイン缶	もずく丼 みそ汁 (大根) 乱切りきゅうり	ごはん レバーの味噌汁 (ちむしんじ) 干草焼き もやしのナムル オレンジ	スタミナ丼 味噌汁 (白菜) きゅうりのおかか和え みかん缶	
3時のおやつ	チョコチップマフィン ミルク	黒糖蒸パン (強力粉) ミルク	イージュ天ぷら 野菜ジュース	かりんとう パナナ ミルク	豆乳くずもち ミルク	焼き芋 ミルク	

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 木	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、油、砂糖、○無塩バター、白煎りごま、ごま油	鶏ひき肉、卵、○牛乳、○卵、○加工乳、絹ごし豆腐	○りんご、ほうれん草、ささがきごぼう、人参、しょうが、かぼちゃパウダー
02 金	胚芽米、じゃがいも、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、ウインナー、○牛乳(県産 成分無調整)、わかめ(乾)、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ	ほうれん草(冷凍・国産)、○オレンジ、玉ねぎ、コーン缶、パプリカ(赤)、ねぎ、しょうが
03 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、○豆乳(フルーツ味)	キャベツ、にんじん、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、バナナ、しょうが
05 月	胚芽米、じゃがいも、○グラノーラ、マージン(もちきび)、○チョコクリスピー、○マーガリン、三温糖、油、新玄、小麦粉	合ひき肉、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、栗かぼちゃ、モーウイ、ヘチマ、人参、トマト、なす、きゅうり
06 火	胚芽米、マヨネーズ、◎豆乳飲料(ココア味)	さば(切り身/骨なし)、豆腐、おから、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	大根、トマト、なす、きゅうり、人参、ねぎ
07 水	胚芽米、マヨネーズ、油、砂糖、新玄、◎焼き芋	牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、○加工乳	クリームコーン缶、キャベツ、○りんご、玉ねぎ、人参、にんじん、ピーマン
08 木	胚芽米、○紅芋ペースト、○白玉粉、○三温糖、小麦粉、○油、油、新玄	鶏ささ身、卵、○加工乳	ブロックリー(冷凍)、栗かぼちゃ、長ねぎ、パセリ
09 金	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、白煎りごま、すりごま(白)、新玄、○ホットケーキ粉	合ひき肉、かにかまぼこ、ベーコン、保乳(調理用)、○牛乳(県産 成分無調整)、プリンゼスライナー	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、千切りごぼう、人参、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(冷凍)
10 土	ザンディック用食パン(卵不使用)、○胚芽米、マヨネーズ、ごまドレッシング	シーチキン、○しらす干し、加工乳、○焼きのり	りんご、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶
13 火	胚芽米、○スライスアーモンド、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、ごま油、三温糖、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、厚揚げ、とりささみフレーク、○生クリーム、○加工乳、わかめ(乾)	キャベツ、きゅうり、ピーマン、人参、千切り大根(乾)、赤ピーマン、長ねぎ、○バナナ、にんにく、しょうが
14 水	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米	ヨーグルト(ヤクルト)、豚3枚肉(皮なし)、橋かまぼこ(卵なし)、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、にんにく
15 木	胚芽米、油	豚Bロース スライス、○加工乳	小松菜、玉ねぎ、○オレンジ、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、人参、しめじ
16 金	胚芽米、春雨、三温糖、揚げ油、小麦粉、油、ごま油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、鶏もも肉(皮なし)、スライスハム、根昆布、○加工乳、シーチキン	冬瓜、○りんご、きゅうり、玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸
17 土	胚芽米、マヨネーズ、油、三温糖、白煎りごま、すりごま(白)	合ひき肉、タコライス用チーズ、ベーコン、シーチキン、○加工乳	トマト、キャベツ、レタス、玉ねぎ、れんこん(水煮)スライス、人参、きゅうり、コーン缶
19 月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○揚げ油、油	厚揚げ、豚中味(ポイル)、○ウインナー、グーヤ(豚うで肉)、豚Bロース、○保乳(調理用)、ベーコン、○卵、○加工乳、プリンセスウ	ヘチマ、人参、切りこんにゃく、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、ピーマン、にら、干し椎茸
20 火	スバゲティ(1.6mm)、○胚芽米、○マヨネーズ、○三温糖、マヨネーズ、オリブ油、三温糖、○新玄、◎カルシウムウエハースいちご	牛乳、合ひき肉、○シーチキン、シーチキン、○味ののり、ヨーグルト60g	クリームコーン缶、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、トマト、○モーウイ、トマトビュール、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルー
21 水	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、グラニュー糖	さば(切り身/骨なし)、豆腐、○卵、○保乳(調理用)、ちくわ(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	きゅうり、太もやし、小松菜、○マーマレード、ねぎ
22 木	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、片栗粉、小麦粉、砂糖、三温糖、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、グーヤ(豚うで肉)、竹輪(無卵白)、○加工乳	○りんご、トマト、冬瓜、人参、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、ひじき、干し椎茸
23 金	胚芽米、油、片栗粉、砂糖、新玄、◎焼き芋	豚Bロース スライス、竹輪(無卵白)、○加工乳	白菜、玉ねぎ、小松菜、人参、水菜、○バナナ
24 土	胚芽米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、○加工乳	○りんご、玉ねぎ、大根、白菜、きゅうり、人参、長ねぎ、ねぎ
26 月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、○グラニュー糖、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○卵、○牛乳、シーチキン、豆乳(フルーツ味)、○加工乳	玉ねぎ、なす、人参、オクラ、トマト、◎バナナ
27 火	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○粉黒糖、油、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豆腐、○牛乳、グーヤ(豚うで肉)、シーチキン、○加工乳	大根、からし菜、人参、切りこんにゃく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸
28 水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、揚げ油、片栗粉、押麦、三温糖、マヨネーズ、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	鶏もも肉(皮なし)、○シーチキン、シーチキン、○卵、スライスハム(卵不使用)	○アンパンマンやさいとりんご、れんこん(水煮)スライス、トマト、なす、玉ねぎ、えのきたけ、きゅうり、人参、○人参、いんげん(冷凍)、
29 木	胚芽米、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもずく、豚Bロース スライス、油揚げ、○加工乳、◎ヨーグルト60g	大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、オクラ、長ねぎ、コーン缶、○バナナ
30 金	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、ごま油、油、片栗粉、グラニュー糖、新玄	○調製豆乳、卵、鶏ひき肉、グーヤ(豚うで肉)、豚レバー、シーチキン、○きな粉、○加工乳、豆腐	オレンジ、人参、もやし、いんげん(冷凍)、きゅうり、玉ねぎ、にら、三つ葉
31 土	胚芽米、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油、○焼き芋	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○加工乳、わかめ(乾)	きゅうり、なす、白菜、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ

給食だより8月号

食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい!」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。



★五感をフル活用

1・食事は五感で楽しむ

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

★視覚_目で見る

子どもは初めて見る食べものを見る傾向があります(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つけたと安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

★嗅覚_鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

★触覚_手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

★聴覚_耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

★味覚_味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

2・普段の生活でも「食材」を意識する

生活の中で「食材と料理」を意識しましょう。子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目させたりすることも効果的。食材を身近に感じることで、食べる意欲がアップし、「おいしさ」を味わうことができます。



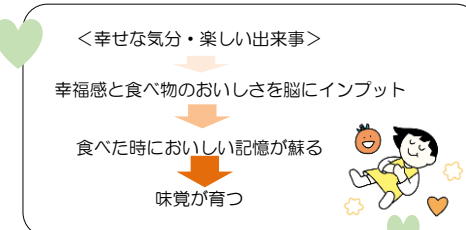
★楽しい体験で「味覚」を育てる

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたって、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。

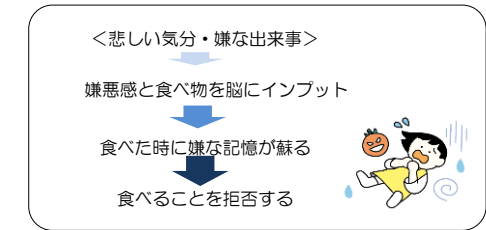
1・感情と記憶の関係

アメリカの心理学者 Gordon・H・Pauw 氏は、幸せな気分時には過去の楽しい出来事やポジティブな経験を思い出しやすくなり、逆に、悲しい気持ちや怒っている時にはネガティブな出来事や不快な経験を思い出しやすくなることを発見しました。

2・幸せな気分で作るメリット



3・悲しい気分で作るデメリット



大切なことは、楽しい気分、幸せな気分で作るということです。子どもが嫌な気分になるようなことをなるべく避けて、楽しい体験を増やしましょう。