

2022

第二ゆりかごWEC学院



給食だより



梅雨明け後からは毎日暑く、夏本番です！今年の夏は、コロナ感染対策を行っていますが花火やお祭り、プールなど夏ならではのイベントも楽しめそうですね。夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの後には、特に休養・睡眠を心掛けてください。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

子どもと食



～ 食事のマナー①～

食事のマナーには様々なものがありますが、今回は食事の配膳と姿勢についてお話しします。

食事の配膳

和食は一汁三菜を基本として食器の配置が決まっています。箸は箸先を左に向け、箸置きの上に横一文字に手前に置きます。この配置は「持ち上げやすいから」という理由と、「口をつける部分を他人に見せては失礼だから」という気持ちから、食器で箸先を隠すという和心が背景にあります。ご飯茶碗は、箸を持っていない方の左手で持ち上げるために左手前に置き、汁椀は持ち上げる頻度が高く、こぼしやすいので右手前に置きます。メイン皿は食器を持ち上げず、箸の右手を伸ばすため、右奥に置きます。

正しい姿勢

- ①机からこぶし一個分をあけてしっかり椅子に座ります。
- ②茶碗や小鉢は持ち上げて食べます。
- ③足を組んだりぐらぐらさせて食べません。
- ④下を向いたまま食べません。

正しい姿勢は子供たちの成長、発達にも繋がります。幼いころから習慣づけるようにしましょう。



レシピ \ 夏野菜のラタトゥイユ /



- ◆材料 (4人分)
- ・鶏肉 120g (こま切れ)
 - ・茄子 80g (半月又はいちよう切り)
 - ・玉ねぎ 80g (角切り)
 - ・スッキーニ 20g (半月又はいちよう切り)
 - ・ピーマン 20g (乱切り)
 - ・キャノーラ油 炒め油

- A
- ・ダイストマト 80g
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・鶏がらスープの素 大さじ1/2
 - ・薄口しょうゆ 大さじ1/2
 - ・塩 少々
 - ・水 適量

- ◆作り方
- ①鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
 - ②①に野菜を加え、しんなりするまで炒める。
 - ③②にAを加えて混ぜ合わせ、蓋をして弱火で煮る。



8月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ、スイカ、ぶどうの中からの使用となります。

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|--|---|---|--|--------------------------------------|
| 日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 献立 | ごはん 鶏肉の照り焼き ゴーヤの味噌炒め かきたま汁 トマト | ごはん さばの塩焼き 切干大根サラダ えのきの味噌汁 フルーツ | 大豆のキーマカレー ひじきサラダ フルーツ | ごはん 照り焼きハンバーグ 春雨の夏サラダ 豆腐のスープ トマト | ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き もやしの和え物 白菜の味噌汁 フルーツ | 冷やし中華 ブロッコリーのツナ和え フルーツ |
| おやつ | バームクーヘン ジョア/牛乳 | ちりめん大豆 お茶 | たこ焼き お茶 | オレンジゼリー とうもろこし (3・4・5歳児) | マーラーカオ 牛乳 | わかめおにぎり 野菜ジュース |
| 日 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 献立 | ごはん 白身魚のフライ コールスローサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 海藻サラダ じゃが芋の味噌汁 トマト | ごはん ふわふわがんものあんかけ ひじきのさっぱり和え いとこ汁 フルーツ | 山の日 | ごはん さわらの西京焼き もやしとささみの和え物 白菜のすまし汁 フルーツ | 豚丼 ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ |
| おやつ | いちごパバロア | きな粉パン 牛乳 | アメリカンドッグ 牛乳 | フルーツポンチ | ふんわりロールケーキ 牛乳 | |
| 日 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 献立 | ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ | お弁当日 | ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ わかめスープ トマト | ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根煮 豆腐の味噌汁 トマト | とうもろこしごはん 夏野菜のラタトゥイユ ポテトサラダ 春雨スープ フルーツ | ひじきスパゲッティ ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ |
| おやつ | ミニたい焼き お茶 | マドレーヌ りんごジュース | アイスクリーム ウエハース | ハムサンド 牛乳 | チーズケーキ 牛乳 | ゆかりおにぎり 野菜ジュース |
| 日 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 献立 | ごはん さわらのねぎ焼き ほうれん草の煮浸し おぐらのすまし汁 フルーツ | ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの甘酢和え もやしの味噌汁 トマト | ロールパン チーズミートなす 野菜サラダ 白菜のスープ フルーツ | ごはん 肉豆腐 いんげんと大豆のごま酢和え さつま汁 トマト | ごはん トマト肉じゃが キャベツのおかか和え 厚揚げの味噌汁 フルーツ | ビビンバ丼 具だくさんスープ フルーツ |
| おやつ | お好み焼き お茶 | ココアケーキ 牛乳 | きのこおにぎり お茶 | グレープゼリー せんべい | えびせん 牛乳 | ソーセージパン 牛乳 |
| 日 | 29 | 30 | 31 | 【8月31日 野菜の日】 | | |
| 献立 | ごはん 焼き肉風炒め ツナと胡瓜の酢の物 ほうれん草の味噌汁 トマト | ごはん 麻婆茄子 小松菜の中華和え 豆腐のスープ フルーツ | ごはん カレーの煮付け きゅうりの和え物 もずくスープ フルーツ | や(8)さい(31)の語呂あわせから、「食料品流通改善協会」によって制定されました。3歳～5歳の子供たちに必要とされている1日の野菜の目標量は、210g、大人は350gです。野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べることが出来ます。いつもの食事に野菜をあと1品プラスしてみましょう。 | | |
| おやつ | フルーツヨーグルト | ホットケーキ 牛乳 | 手作りプリン | | | |



はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|-------------|---------------|---------------|-----------|---------------|-------------|
| 日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| おやつ | ポーロ 牛乳 | オレンジ | クラッカー 牛乳 | ヨーグルト | ちりめん お茶 | ウエハース 牛乳 |
| 日 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| おやつ | せんべい 牛乳 | 人参スティック 牛乳 | ビスケット 牛乳 | 山の日 | コーンフレーク 牛乳 | クッキー 牛乳 |
| 日 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| おやつ | ちりめん お茶 | クラッカー 牛乳 | パン りんごジュース | ポーロ 牛乳 | 白桃缶 | かりんとう 牛乳 |
| 日 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| おやつ | ウエハース 牛乳 | チーズ お茶 | コーンフレーク 牛乳 | みかん缶 | ビスケット 牛乳 | せんべい 牛乳 |
| 日 | 29 | 30 | 31 | | | |
| おやつ | クッキー 牛乳 | ポーロ 牛乳 | 人参スティック 牛乳 | | | |

※材料仕入等の都合によりメニューを変更する場合がございます。



株式会社 魚国総本社