

ゆりかごWEC学院



8月 献立表

※フルーツはりんご、バナナ、オレンジ
すいかの中からの使用となります

曜日	月	土				
日	8/31	1				
献立	黒糖パン 炒めビーフン ブロッコリーサラダ おくらのすまし汁 トマト	チキンライス 具だくさんスープ フルーツ				
おやつ	ガトーショコラ 牛乳	ヨーグルト クッキー				
日	3	4	5	6★未来に残すべき和食	7	8
献立	ごはん トマト肉じゃが いんげん大豆のごま酢和え しめじの味噌汁 フルーツ	バターロール 鰯のカレームニエル 青のりポテト えのきのスープ フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え わかめスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の味噌炒め 切干大根サラダ 冬瓜汁(佐賀県) トマト	ごはん さわらのねぎ焼き ほうれん草の煮浸し 油揚げの味噌汁 フルーツ	冷やし中華 チキンナゲット フルーツ
おやつ	フルーツヨーグルト	枝豆おにぎり お茶	マヨネーズパン 牛乳	マーラーカオ 牛乳	お麩のきな粉ラスク 牛乳	クリームパン 牛乳
日	10	11	12	13	14	15
献立	豆腐ブレッド チーズミートなす ブロッコリーのツナ和え 小松菜のスープ フルーツ	山の日 	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根煮 豆腐のすまし汁 トマト	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	ミートソーススパゲティ キャベツのごまあえ フルーツ	ビビンバ丼 具だくさんスープ トマト
おやつ	シフォンケーキ 牛乳		マーマレード蒸しパン 牛乳	ぶどうゼリー クッキー	たい焼き 野菜ジュース	ヨーグルト ビスケット
日	17	18★お誕生会	19	20★まごわやさしいデー	21	22
献立	ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ 玉ねぎの味噌汁 トマト	セルフハンバーガー (コールスローサラダ・ハンバーガー) フライドポテト すいか	ごはん 白身魚のサクサク揚げ ひじきサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 胡瓜のごま和え もずくスープ トマト	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ツナと胡瓜の酢の物 もやしの味噌汁 フルーツ	冷やしきつねうどん キャベツの甘酢和え フルーツ
おやつ	アイスクリーム せんべい	ストロベリーパフェ	アメリカンドッグ 牛乳	ちりめん大豆 お茶	紅茶スコーン 牛乳	メロンパン 牛乳
日	24	25	26	27	28	29★焼肉の日
献立	ごはん 白身魚の香味焼き ひじきのさっぱり和え 白菜の味噌汁 フルーツ	カレーライス スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草とコーンの炒め物 さつま芋の味噌汁 トマト	ごはん 豚肉の生姜炒め 花野菜サラダ 大根のすまし汁 トマト	お弁当当日 	焼肉丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	えびせん お茶	とけないアイス せんべい	カステラサンド 牛乳	マスカットゼリー	アイスクリーム せんべい	ブルーベリータルト 牛乳

※牛乳...丈夫な体づくりに有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むよう心掛けていきましょう。

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	31					1
おやつ	せんべい 牛乳					ビスケット 牛乳
日	3	4	5	6	7	8
おやつ	クラッカー 牛乳	みかん缶	どうぶつビスケット 牛乳	人参スティック お茶	コーンフレーク 牛乳	せんべい 牛乳
日	10	11	12	13	14	15
おやつ	ウエハース 牛乳	山の日	ちりめん お茶	ビスケット 牛乳	ふんわりコーン 牛乳	ビスコ 牛乳
日	17	18	19	20	21	22
おやつ	コーンフレーク 牛乳	チーズ お茶	パン りんごジュース	せんべい 牛乳	ヨーグルト	クラッカー 牛乳
日	24	25	26	27	28	29
おやつ	どうぶつビスケット 牛乳	人参スティック お茶	ふんわりコーン 牛乳	ビスコ 牛乳	黄桃缶	ウエハース 牛乳



梅雨明け後からは毎日暑く、夏本番です！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。



共食について



「共食（きょうしょく）」とは、家族や友だちなど、誰かと一緒に食事をすることです。忙しい毎日の中でも、食卓を囲む時間は親子の心と体の成長にとっても大切な時間です。

共食のうれしい効

① 食欲アップ・いろいろな食べ物に挑戦しやすくなる

楽しい雰囲気が食欲を引き出し、苦手な食べ物にも挑戦しやすくなります。「一緒に食べると美味しい」という体験が、食への好奇心を育てます。



② 栄養バランスが整う

大人と一緒に食べる幼児ほど、魚・果物・大豆・乳製品を毎日食べる割合が高く、甘味飲料の摂取やむし歯も少ない傾向があります。

出典：厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」2～6歳 2,456人対象

③ 心の安定・安心感

家族との食卓は「心地よい食卓」を作り出し、子どもの心の安定をもたらします。大切な人と一緒に食べる体験の積み重ねが、情緒の安定した心の土台を育てます。



④ 言葉・社会性の発達

「おいしいね」「これ何？」といった食卓の会話が、語彙力・表現力・共感力を自然に育てます。

今日からできる！共食のヒント

- ・テレビやスマートフォンをオフにして、目を合わせながら食べてみましょう。
- ・「今日の給食、何が出たの？」など、食べ物の話題で会話を楽しみましょう。
- ・一緒に盛り付けや配膳をすることも、立派な共食の準備です。
- ・毎食でなくてOK。まず1食から始めてみてください。



暑さに負けない食材



暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちです。暑さを乗り切るためのおすすめの食材をご紹介します。

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の効果があります。

* 納豆、豚肉、かつお節 等



クエン酸

疲れの原因になる乳酸の発生を抑える効果があります。

* 酢、梅干し、レモン 等



ビタミンC

免疫機能を維持し、ストレスへの抗体をつくるのが期待されます。

* ブロッコリー、オクラ、赤ピーマンなどのカラフルな野菜

