



8月 給食だより 献立表



令和6年度8月発行 第一吉備こども園

暑さも本格的になり、いよいよ夏がやってきました。心も身体も元気にさせるには、ビタミン・ミネラルを多く含んだ果物や野菜をしっかり摂ることが大切です。園の給食は、十分な栄養を加味した献立になっているので、しっかり食べて、夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1	木	牛乳 菓 子	☆お楽しみ会献立☆ びびんバ 焼きかぼちゃ もずくスープ 果物		牛乳 菓 子	607.1 (511.6)
15	木	牛乳 菓 子	五目ラーメン 焼きポテト 果物		牛乳 菓 子	511.2 (495.5)
2	金	牛乳 菓 子	鶏肉のゆかり焼き ひじきのきんぴら じゃこ豆		牛乳 乳 も ち	623.9 (520.5)
16	金	牛乳 菓 子	カレーうどん 切干大根のしらすあえ 果物		牛乳 菓 子	503.5 (485.0)
3 17	土	牛乳 菓 子	冷麺 果物		牛乳 菓 子	467.5 (452.2)
5 19	月	牛乳 菓 子	豚肉のマーマレード炒め 豆腐の味噌汁 小魚佃煮		牛乳 ウインナーサンド	637.4 (506.2)
6 20	火	牛乳 菓 子	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 果物		牛乳 アーモンドクッキー	596.4 (500.5)
7 21	水	牛乳 菓 子	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ 果物		牛乳 菓子 チーズ	648.9 (548.7)
8 22	木	牛乳 菓 子	魚の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー トマト	みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	571.1 (502.6)
9 23	金	牛乳 菓 子	鶏肉の照り焼き 野菜のおかかあえ かぼちゃの豆乳汁		牛乳 人参ゼリー	576.6 (482.7)
10 24	土	牛乳 菓 子	スパゲティナポリタン フレンチサラダ 果物		牛乳 菓 子	479.0 (461.4)
26	月	牛乳 菓 子	豚肉のみそ炒め 手作りふりかけ わかめのすまし汁 トマト		牛乳 小倉トースト	573.7 (480.3)
13	火	牛乳 菓 子	焼きそば きゅうりの磯あえ 果物		牛乳 菓 子	503.2 (498.5)
27	火	牛乳 菓 子	筑前煮 きゅうりとツナのごまあえ 果物		牛乳 アイスクリーム	650.9 (546.3)
14	水	牛乳 菓 子	スパゲティミートソース ごま塩サラダ 果物		牛乳 菓 子	522.5 (501.5)
28	水	牛乳 菓 子	豚肉の冷しゃぶ 切干大根の和え物 刻み昆布のじゃこ煮		牛乳 開 口 笑	641.9 (504.4)
29	木	牛乳 菓 子	鶏肉と野菜のケチャップ煮 もやしの和え物 果物		牛乳 お好み焼き	603.8 (506.9)
30	金	牛乳 菓 子	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味		牛乳 ココアメロンパン	616.1 (489.1)
31	土	牛乳 菓 子	ぶっかけひやむぎ 焼きポテト 果物		牛乳 菓 子	542.3 (508.4)

～ 夏バテ防止 ～

冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと、十分な栄養が摂れず、子どもでも夏バテすることがあります。特に鉄分とビタミンB1は、汗をかくことでさらに失われてしまいます。レバーや牛肉、赤身の魚は鉄分が豊富に含まれています。また、昔から夏バテに効く食べ物として知られている「うなぎ」はビタミンB1がたっぷりです。他にも、豚肉や納豆、ごまなどにも多く含まれています。これらを上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

野菜嫌いを克服しよう！！

子どもが野菜を嫌いになる原因と対策をお届けします。
野菜嫌いが続くこともありますが、心配しすぎるのではなく、
根気よく食卓に出しながら、子どもが食べるきっかけを作りましょう。
大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。



【見た目が嫌】→子どもには、「初めてのもの」「いつもとは違うもの」に対して警戒する能力が備わっています。全く気にならない子もいますが、警戒心が強い子は過度に反応します。何に対して反応するのか子どもによって異なります。



↓
【対策】苦手な野菜でも食卓に出し続けることを心がけましょう。「見れば見るほど好きになる！」このことは科学的に証明されています。見る機会が多ければ自然に嫌悪感が減り、少しずつ食べることができるようになります。

【上手に飲み込むことができない】→咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、レタス、キャベツ、ほうれん草のように、繊維があって歯ですりつぶしにくい野菜を嫌がる場合があります。



↓
【対策】子どもが食べやすい大きさや厚さで切りましょう。
柔らかく仕上げることを心掛けましょう。