

8月の目標

しっかり食べよう

先月は、夏野菜を豊富に取り入れていきました。プランターでの夏野菜のお世話や収穫を通し、「お水あげにいく!」「お花が咲いたね!」「おやさいとれたよ!」などと夏野菜に興味を持つ姿がありました。

8月の目標は「しっかり食べよう」です。

今月も先月よりさらに日差しも強くなり、より一層暑くなる季節です。暑さで食欲が低下してくる時期でもあるので、色合いや盛り付けなど子ども達が食べやすいように工夫をしていきます。また、麺類などのどごしのよい献立を多く取り入れていきます。しっかり食べて、暑さに負けない丈夫な体を作りましょう!

夏野菜の

おすすめレシピ

ズッキーニと茄子の鶏肉チーズ焼き

鶏肉…300g	カットトマト(250g程度)…1缶
ズッキーニ…2本	コソメ…大さじ1
茄子…2本	塩・こしょう…少々
玉ねぎ…半玉	にんにく…少々
トマト…1個	ミックスチーズ…お好みの量で♡

①野菜を2cm角程度に切る。

②鍋ににんにくを入れ、鶏肉を軽く炒める。炒めたらトマト缶を入れ15分程度煮込む。鶏肉に火が通ったら生のトマト以外鍋に入れさっと煮込む。※煮込み過ぎると野菜が柔らかくなってしまい崩れるので注意してください!

③オーブンの鉄板にシートをしき、②とトマトをのせる。その上にとろけるチーズをのせオーブンで180℃10分程度焼く。

④チーズがきつね色になったらできあがり♡

栄養士からのミニ情報

★おいしいきゅうりの見分け方★

①色が濃い

新鮮なもののほど濃い色をしています!

②トゲがしっかりしている

触って痛いぐらいのものが新鮮です!

③均一な太さ

一部分だけ膨れているものはス(空洞の部分)が入っていることが多いので、なるべく太さが均一なものを!

④硬さのあるもの

古くなってくると柔らかくなります。押してみても硬いものを!

今月の注目野菜

「きゅうり」

水分が多く、みずみずしいきゅうりは夏の食卓にぴったりな野菜の一つです。きゅうりを食べることにより、体の熱をとり夏バテを解消する効果があります。水分が多いため味がしみ込みにくいので、すりこ木などで、割れ目が入るくらいに叩いてから調理するのがおすすめです。サラダにするのは定番ですが、きゅうりは炒めものにしてもおいしいですよ♪



夏野菜を収穫しました!

先月は子ども達と一緒に夏野菜を収穫しました。「おいしいごはんつくってね!」と嬉しそうに野菜を大事に持ってきてくれました♡



これまでの収穫野菜



きゅうり…23本
なす…10本
トマト…6個
ちり…5本



すみだ中和こころ保育園 平成25年度8月（葉月） 献立表



*乳児には午前中、牛乳等が出ます。

*行事、納入状況、その他都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

*今月は食中毒予防のため、クッキング後火を通さないクッキングは実施しませんのでご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定	<p>早寝・早起き・きちんと食べよう朝ごはん</p>					
昼食	<p>夏は気温が高くなり暑さで体がだるくなる季節です。 子ども達が健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な睡眠が大切です。生活習慣が乱れると夏バテしやすくなります。 正しい生活習慣を身に付けて夏の暑さに負けない丈夫な体作りをしましょう！ 朝ごはんを食べることで… ・夜に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整える ・体全体を目覚めさせる ・栄養を補給する体を作る 今月は栄養士から早寝・早起き・特に朝ごはんの大切さについて伝えていきます。</p>  					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・冷しゃぶうどん ・南瓜の甘煮 ・きゃべつと大葉の浅漬け ・ヨーグルト 					
日	7	8	9	10	11	12
予定	<p>野菜の日・身体測定</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆とモロヘイヤのネバネバかけご飯 ・ひじきと高野豆腐の煮物 ・胡瓜と黄パプリカの酢の物 ・じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ・バナナ 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすの一口おにぎり ・姫胡瓜の丸ごとスティック ・麦茶 					
日	13	14	15	16	17	18
予定	<p>0歳児健診</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・ズッキーニと茄子の鶏肉チーズ焼き ・三色しゃきしゃきサラダ ・冷製コーンスープ ・メロン 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・素麺チャンブル ・麦茶 					
日	19	20	21	22	23	24
予定	<p>野菜の日</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・焼売 ・チンゲン菜と豆腐のスープ ・ぶどう 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏飯 ・麦茶 					
日	26	27	28	29	30	31
予定	<p>野菜の日・子育て支援講座～離乳食～</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆とモロヘイヤのネバネバかけご飯 ・ひじきと高野豆腐の煮物 ・胡瓜と黄パプリカの酢の物 ・じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ・バナナ 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・焼売 ・チンゲン菜と豆腐のスープ ・ぶどう 					
日	3	4	5	6	7	8
予定	<p>誕生会メニュー</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ひまわり丼 ・エビフライ ・スティック野菜 ・コンソメスープ ・フルーツバイキング 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・カレー ・サラダ ・味噌汁 ・ぶどう 					
日	10	11	12	13	14	15
予定	<p>リトミック</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・隠元と油揚げの胡麻和え ・若布と長葱の味噌汁 ・フルーツゼリー 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・バーンクレーン ・牛乳 					
日	17	18	19	20	21	22
予定	<p>引き渡し訓練</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・焼豚チャーハン ・豆腐入り海藻サラダ ・椎茸ともやしのスープ ・オレンジ 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナサンド ・牛乳 					
日	24	25	26	27	28	29
予定	<p>野菜の日</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー ・胡瓜たっぷりみかん入りサラダ ・トマトとキャベツのスープ ・バナナ 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳ひやむぎ ・麦茶 					
日	31	1	2	3	4	5
予定	<p>野菜の日</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・チャーシュー麺 ・胡瓜と鶏ささみの生姜炒め ・かき卵スープ ・梨 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・えびピラフ ・麦茶 					