



給食だより 8月

日の出保育園

梅雨も明け、毎日暑い日が続きます。水分補給・塩分補給をこまめにとるよう心がけましょう。食欲が落ちる時期ですが、子どもたちにたくさん食べてもらえるように給食にも力を入れていきます！

暑さで食欲が落ちていませんか？

食事は元気の源です！

きちんと栄養を摂ることが楽しく夏を乗り切る為に大切です。

ぜひ、ご自宅でも食事をすこし工夫して、食欲が落ちないようにしましょう！

食欲がないときの食事の工夫

水分が多く、
のどごしの
良い料理を1品入れる

冷やっこや素麺、
おそばなど…

酸味や香辛料で
食欲増進！

かんきつ類、酢、梅干し
などの酸味をうまく
活用しましょう。
カレー粉や生姜も
食欲増進効果につながります。

彩りよく、楽しい
雰囲気のお卓に！

いつもと違う盛り付け
を試してみたり、
型抜きを試してみたり…
食欲が出る色は、
赤やオレンジです。

お盆の精進料理

精進料理は、肉・魚などを使わず穀類・豆腐・野菜だけで素材の味を生かした料理を言います。ミネラルや食物繊維等、不足しがちな栄養が多く含まれます。



お誕生日会メニュー

ひまわりごはん

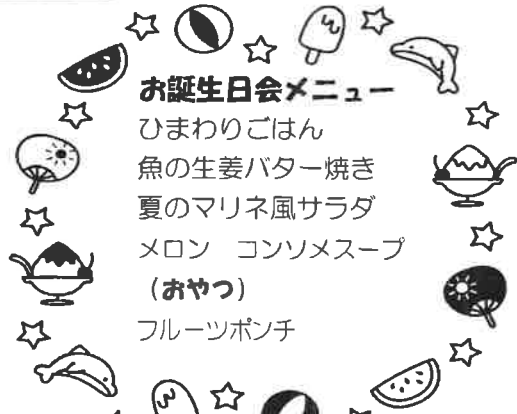
魚の生姜バター焼き

夏のマリネ風サラダ

メロン コンソメスープ

(おやつ)

フルーツポンチ



8月 旬の食材

野菜：モロヘイヤ 大葉（青じそ）
ミョウガ なす きゅうり
ゴーヤ トマト スッキーニ
オクラ パプリカ 枝豆
さやいんげん
冬瓜 ユウガオ
果物：もも すもも 梨 スイカ
メロン マンゴー
魚介：しまあじ すずき かんぱち
いさぎ



ピックアップ ☆ 旬の野菜

オクラ・モロヘイヤ

オクラやモロヘイヤなどのようにねばねばした夏野菜は、暑い夏に弱りがちな腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります。

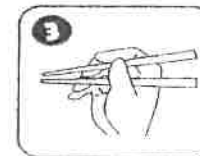
新鮮なオクラはうぶげがびっしりと生え、濃い緑色をしています。切り口やヘタに黒ずみのないものを選びましょう。モロヘイヤは葉先がびんとしていて一枚一枚がしっかり厚みのあるものが新鮮な証拠です。

オクラは、たんぱく質の消化吸収を良くする働きがあるので肉・魚・豆製品などと一緒に食べると効果的です！

「8月4日は『はしの日』」

【正しい箸の持ち方】

- ① 箸の片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
- ② 薬指を軽く曲げて、第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③ もう片方の箸(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④ 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



おやつに旬のものはいかがですか？

おやつに夏ならではの食材はいかがでしょう？
例えば、とうもろこし、枝豆、スティック状にしたきゅうり、
軽く塩もみしたなすなど。
これらは、不足しがちなビタミン類やミネラル類など補うことができます！
また、スイカ・ぶどう・うり・なし・もも は、
さらに水分も摂ることができるのでオススメです。



令和3年度 8月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
2 19	月 木	粥 鶏ささみののり和え 味噌汁	粥 キャベツのくたくた煮	精白米 鶏ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ じゃがいも のり おかか 片栗粉
3 20	火 金	そばろあんかけ煮麺 煮物	粥 かぼちゃの煮物	冷麦 鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ キャベツ おかか 片栗粉
4 18	水	粥 鮭のあおさ煮 すまし汁	粥 人参のおかか和え	粥 鮭 ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ おかか のり 片栗粉
5 23	木 月	パンスティック 野菜のそばろあんかけ スープ	粥 豆腐のだし煮	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ 木綿豆腐 おかか 片栗粉
6 17	金 火	粥 カレーの煮つけ 味噌汁	粥 大根サラダ	精白米 ムキカレイ 大根 人参 玉ねぎ キャベツ おかか 片栗粉
10 24	火	粥 鮭のクリーム煮 野菜スープ	粥 かぼちゃの甘煮	精白米 鮭 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 粉ミルク おかか 片栗粉
11 25	水	クリームうどん ポテトサラダ	粥 根菜のうま煮	冷麦 鶏ささみ 人参 大根 じゃがいも キャベツ 粉ミルク 片栗粉
12 26	木	パンスティック 鶏ささみのあおさ煮 野菜スープ	粥 キャベツのサラダ	食パン 精白米 鶏ささみ 玉ねぎ のり キャベツ 人参 かぶ おかか 片栗粉
13 30	金 月	粥 鶏と野菜の煮物 かぼちゃのスープ	粥 じゃがいもの甘煮	精白米 鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 玉ねぎ じゃがいも おかか 片栗粉
16 31	月 火	あんかけ煮麺 おいものおかか和え	粥 しらす和え	冷麦 鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ しらす おかか 片栗粉
27	金	粥 白身魚のうま煮 野菜たっぷりスープ	粥 根菜スープ	精白米 ムキカレイ キャベツ 人参 大根 さつまいも 玉ねぎ かぼちゃ おかか 片栗粉

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物(野菜、芋など)をペースト状にて出します。

味付けなしの素材を感じられる献立となっております。

※中期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。

食べ具合を見ながら形態を変えていきます。