



# きゅうしょくだより



## テーマ

## おやつを食べ方について

長期の休みは、家族やお友達との楽しい予定がいっぱいで、お子さん達もウキウキしていると思います。いっぱい遊んで、思い切り休みを満喫してもらいたい一方、やはり生活の乱れには気をつけてもらいたいなと思います。特に、通常の園に通っている日と違い、好きな時に食べ物が食べられる状況にある休みでは、おやつの食べ方に気をつけてほしいと思います。

### ～ 間食について ～

#### 過去

栄養不良、乳児死亡率が高い時代  
間食は栄養補給、楽しみという  
役割があった。



#### 現在

飽食の時代、肥満や欠食等  
食生活の乱れが問題で、  
間食が望ましくないという考え方も。  
子どもの楽しみという点は同じ。

間食はお子さんの楽しみでもあります！  
3食の食事をもとに、約140～240kcalを目安に！！

例) 磯部餅(切り餅)1個  
約140kcal



プリン1個  
約150kcal



また、一回の間食は、20～30分くらいで済ませ、  
ダラダラ食いは避けましょう。

※この数値は、あくまでも目安です。



### ～ おすすめメニューのご紹介 ～



#### 【ナムル丼】

##### ～ 材料 ～ 4人前

- ごはん 440g
- 豚ひき肉 120g
- 長ねぎ 5cm程
- にんにく 0.8g
- ごま油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1と1/3
- しょうゆ 小さじ2/3
- みりん 大さじ2/3



##### ◇ナムル◇

- もやし 1/3袋
- ほうれん草 2株
- にんじん 1/3本

##### ◇ナムル調味料◇

- いりごま 4g
- しょうゆ 小さじ2/3

##### ～ 作り方 ～

- ①長ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ②細めの短冊切りにしたにんじん、3cm程の長さに切ったほうれん草、もやしをゆで、水気を絞る。
- ③ナムルの調味料を混ぜ合わせ、②に加え、混ぜる。
- ④フライパンにごま油、長ねぎ、にんにくを入れ、炒める。
- ⑤香りがたったらひき肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑥⑤に砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、混ぜる。
- ⑦③と⑥をごはんの上に盛り付け、完成。

夏バテを予防するためにはバランスの良い食事を心がけることが大切です。たくさん食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。  
外で遊ぶときは帽子を被る等の日差し対策とこまめな水分補給を是非行ってくださいね。



管理栄養士 山田、一色

## 8月の行事 ★ ————— ★ ————— ★ ————— ★ ————— ★

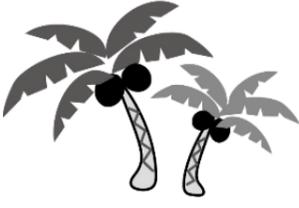
七夕は「たなばた」と読む人が多いと思いますが、「しちせき」とも読むことができます。日本では、平安時代に中国から伝わり江戸時代には一般に親しまれていたようです。七夕は、子どもの成長を願うものですので、大きくなったら…、将来の夢は…などを書くといいそうです。短冊は、五色の短冊といわれ、赤・青・黄・白・紫の五色が主に使われています。彦星と織姫が無事に会えますように…。

## 8月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。  
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	栄養価 1 カ月平均			1日	2日
	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.9g カルシウム 315mg 鉄 2.4mg 食塩相当量 1.5g			ベビーパン	ごはん
	※この平均はおやつの栄養価も含まれます。			中華スープ	味噌汁
				コロッケ	豚肉の炒め物
もちもの				はし・スプーン	はし
おやつ				とうもろこし牛乳	マリービスケット牛乳
きゅうしょく	5日	6日	7日	8日	9日
	コーンごはん	ごはん	ごはん	ロールパン	あんかけ焼きそば
	すまし汁	味噌汁	わかめスープ	ポトフ	コーンスープ
	いわしの煮付け	芋と鶏肉の煮物	豚肉のパン粉焼き	ほうれん草ソテー	小松菜のごま昆布和え
	ちくわサラダ	キャベツのごま和え	もやし和え	トマト	キウイ
	バナナ	パイ	りんご	オレンジ	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	あべかわマカロニ牛乳	たべっこどうぶつ牛乳	さつまいもケーキ牛乳	ウエハースブルー牛乳	チーズおかかおにぎりお茶

# 8月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きゅうしゅうく	12日 <振替休日>	13日	14日	15日	16日
		ごはん	わかめごはん	塩パン	親子丼
		すまし汁	味噌汁	きのこスープ	すまし汁
		麻婆豆腐	豚肉生姜焼き	鮭のムニエル	小松菜チーズおなか和え
		春雨サラダ	白菜おひたし	ブロッコリーのツナ和え	りんご
パイナップル	バナナ	オレンジ			
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	ビスコ牛乳	うすやき牛乳	プリン牛乳	揚げ一番牛乳	
きゅうしゅうく	19日	20日	21日	22日	23日
	カレーライス	ごはん	ごはん	食パン	冷やしうどん
	コールスローサラダ	すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	揚げごぼうごま和え
	キウイ	たらのネギ味噌焼き	肉じゃが	鶏のごま味噌焼き	スイカ
	牛乳	ひじきサラダ	小松菜のり和え	チンゲン菜のしらす和え	
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	フルーチェお茶	大学芋牛乳	ハッピーターンチーズ牛乳	とうもろこし牛乳	ラスク牛乳
きゅうしゅうく	26日	27日	28日	29日	30日 <誕生日会>
	ごはん	ごはん	ごはん	ベビーパン	ミートソーススパゲティ
	けんちん汁	すまし汁	味噌汁	卵スープ	オニオンスープ
	豚味噌焼き	鮭の照り焼き	酢鶏	ハンバーグ	フライドポテト
	ほうれん草昆布和え	ピーマンとしらすの炒め物	大根サラダ	ブロッコリーチーズおなか和え	アイス
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	コロソ牛乳	あんサンド牛乳	海苔巻きせんべい牛乳	ふかし芋牛乳	フルーツポンチお茶