



8月の献立



献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	木	カレー風味肉じゃが ゆかり和え オレンジ 牛乳	ハムとにらのチヂミ 牛乳	クラッカー 牛乳
2	金	魚のムニエル 小松菜とじゃこ炒め ミニトマト バナナ 牛乳	コーンおにぎり 牛乳	かんぱん 牛乳
3	土	焼き肉丼 チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
5	月	ミネストローネ 人参しりしり パイナップル 牛乳	きなこトースト 牛乳	かるやき 牛乳
6	火	魚の磯部揚げ ひじきとツナの炒め煮 ゼリー 牛乳	すいか おやついりこ	バナナチップス 牛乳
7	水	八宝菜 ぎょうざ キウイ 牛乳	ブロッコリーとツナのパン 牛乳	プルーン 牛乳
8	木	大豆とひじきの炒め煮 塩昆布和え オレンジ 牛乳	冷やしぜんざい 牛乳	チーズ 牛乳
9	金	野菜オムレツ ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ バナナ	フルーツヨーグルト	野菜チップス 牛乳
10	土	ちゃんぽん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
13	火	豚肉のから揚げ 野菜炒め バナナ 牛乳	牛乳寒天	コーンフレーク 牛乳
14	水	千草和え 具だくさんみそ汁 キウイ	ひじきおにぎり 牛乳	おやついりこ 牛乳
15	木	チンジャオロース わかめナムル みかん缶 牛乳	きなこだんご 牛乳	ビスケット 牛乳
16	金	松風焼き コロコロサラダ パイン缶 牛乳	フルーツグラノーラ 牛乳	クラッカー 牛乳
17	土	そうめん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ミニゼリー 牛乳
19	月	かぼちゃだんご汁 元気と和え キウイ 牛乳	おくらぶしおにぎり 牛乳	ウエハース 牛乳
食育の日 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」				
20	火	ししゃも天 切干大根とベーコンの煮物 ミニトマト ゼリー 牛乳	バナナボート 牛乳	さつまいも 牛乳
21	水	春雨のチャプチェ ちりめんの佃煮 メロン 牛乳	ホットケーキピザ 牛乳	かんぱん 牛乳
22	木	栄養きんぴら オクラの土佐和え みかん 牛乳	まっちゃん蒸しパン 牛乳	バナナチップス 牛乳
23	金	魚のにんにく醤油焼き ブロッコリーと桜えびの和え物 パイナップル 牛乳	アイス (たんぼほ組 ヨーグルトゼリー)	かるやき 牛乳
24	土	親子丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
26	月	夏野菜カレー 福神漬け すいか 牛乳	お誕生日ゼリー	プルーン 牛乳
27	火	はんぺんフライ ひじきのミルクサラダ パイナップル 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	ビスケット 牛乳
28	水	しゃぶしゃぶ風サラダ あげとわかめの炒め煮 みそ汁 みかん	お好み焼き 牛乳	コーンフレーク 牛乳
29	木	魚の松前煮 のり和え バナナ 牛乳	かぼちゃトースト 牛乳	ウエハース 牛乳
30	金	ピーマンミートボール トマト キウイ 牛乳	あんサンド 牛乳	野菜チップス 牛乳
31	土	夏野菜のミートスパゲティ チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳

おうちにある食材を使って…★
かぼちゃだんご汁 (大人2人・子ども2人分)
 【材料】
 ・小麦粉 70g ・南瓜 70g ・塩 ひとつまみ
 ・水 適量 ・人参 1/2本 ・玉ねぎ 1/4個
 ・キャベツ 2枚 ・ごぼう 1/2本 ・なす 1/2本
 ・南瓜 60g ・油揚げ(寿司揚げ) 1枚
 ・干しいたけ 3枚 ・小ねぎ 5本
 ・鶏こきり肉(豚こま切れ肉でも) 120g
 ・サラダ油 小さじ1 ・みそ 大さじ3
 ・いりごだし 1g (ない場合は、水1000mlに
 顆粒だし大さじ1/2を入れて溶かす)

【作り方】
 ＊事前に、干しいたけを水につけてもどしておく。
 ①南瓜70gの皮をむき、2cm角くらいに切る。耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで2分程度加熱する。南瓜がまだ固かったら、再度加熱する。粗熱を取って、南瓜をつぶす。
 ②ボウルに、小麦粉・①の南瓜・塩を入れ、こねる。耳たぶくらいの硬さになるまで、水を入れてこねる。4等分にして、ラップや濡れた布巾をかけて寝かせておく。
 ③人参はいちよう切り、玉ねぎは千切り、キャベツは、短めの太めの千切りにする。ごぼうはささがきにして、水に漬けてあく抜きをする。なすはいちよう切りにして、水につけてあく抜きをする。南瓜は皮つきのまま、1.5cm角に切る。油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。戻したいたけは薄切りにする。
 ④鍋にサラダ油を熱し、鶏こきり肉を入れて炒める。色が変わってきたら、人参・玉ねぎ・水切りをしたごぼうを入れて炒める。玉ねぎが半分くらい透明になったら、なす・南瓜・油揚げ・しいたけ・いりごだしを入れて煮る。沸騰したら、キャベツを入れる。具材が柔らかくなったら、②のだんごを1cmくらいに丸め、真ん中をへこませて、鍋に入れていく。団子が浮いてきたら、みそを溶かす。仕上げに小口切りにした小ねぎを散らす。

給食だよ

安岐保育所 令和6年8月



本格的に暑い夏を迎えました。夏に旬を迎える野菜には、体を冷やしてくれる効果があります。この時期にたくさん食べて暑い季節を乗り越えましょう。旬の野菜は味が濃く、栄養価も高いです。生野菜としてそのまま味わったり、さっと茹でて食べられるものも多いので、食事やおやつに取り入れるようにしましょう。

夏が旬の野菜(一部)



今月の行事♪



8月31日は【や(8)さ(3)い(1)の日】です!

野菜について「もっと知って、食べてほしい」知の願いから、制定されました。野菜は、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。糖尿病や高血圧など生活習慣病を防いだり、免疫力を高めるので、ストレスやかせなどの予防にも効果的です。毎食少しでも野菜をとる習慣をつけるようにしましょう。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します!ぜひお子さんと一緒に作っててください🌸

おくらぶしごはん (大人2人・子ども2人分)

【材料】
 ごはん お茶碗4杯分
 おくら 1袋(100g)
 塩昆布 20g(4つまみ)
 かつお節 4g

【作り方】
 ①下処理したおくらを輪切りにする。

〈お手伝いポイント①〉
 ・包丁が使える子は、1本ずつ輪切りにしてみよう!

②ボウルに、ごはん・おくら・塩昆布・かつお節を入れ、さっくり混ぜ合わせる。味見をしてみて、薄く感じたらしょうゆ(分量外)を加えて混ぜる。

〈お手伝いポイント②〉
 ・ごはんをまぜてみよう!味見をしてみよう!



【オクラの下処理の仕方】
 方法1)
 ①オクラの表面を塩でこすり、板すり(うぶ毛をとる)をする。
 ②塩が付いたまま、沸騰したお湯で2分程度茹で、冷水にとり、水気を切る。
 方法2)
 ①オクラの表面を塩でこすり、板すりをする。
 ②耐熱皿に重ならないように並べて、ラップをかけて40秒ほど加熱し、ラップを外して冷ます。
 ＊茹でたオクラは、使いやすい量ずつラップに包み、チャック付きの保存袋に入れて、冷凍庫で1か月ほど保存できます。

今月の食材 'おくら'



輪切りにすると可愛いお星さまの形のオクラ。新鮮なものは、濃い鮮やかな緑色で、表面にうぶ毛がしっかりとあるのが特徴です。ねばねばの成分は、血糖値を下げたり、便秘予防などの効果があるそうです。

おくらの下処理が大変な時は、自然解凍で食べられる冷凍のおくらを使うと、簡単に調理できます。時間がない時には冷凍野菜を活用して、野菜料理を1皿プラスしてみてくださいね。



子ども(3~5歳)の野菜摂取目標量は240g!

野菜の摂取目標量は大人で1日350gで、生の状態を両手で3杯分です。生の状態だと、多くて食べられないと感じる方も多いかもしれませんが、野菜は加熱することで、かさが減ることや、やわらかくなって食べやすくなります。電子レンジなどを使って、簡単に和え物などを作ってみるのはいかがでしょうか。野菜の価格が高い時は、1年中同じような価格で手に入る冷凍野菜を使うのも効果的です。また、毎日350gの野菜をとるのは大変な日は、野菜ジュース飲むなどして、補うようにするとよいですね。

※1: 第6次日本人の栄養所要量の活用編より ※2 健康日本2.1より

夏野菜の収穫

5月に植えた野菜が少しずつ生長して収穫できるようになってきました。とれた野菜は調理室で調理をしたりして、少しずつ食べています!



この日はオクラときゅうりとミニトマトを収穫しました!