



食育だより



先月の食育の様子

七夕



幼児クラスでは、給食の時間にゼリー屋さんを開きました。皆チケットを持ち、「ゼリーをください」と元気に交換に来る姿がありました。2歳児クラスはおやつにクッキー屋さんを開き初めての食育を行いました。

味噌作り～天地返し～



そう組では、4月に作成した味噌の天地返しを行いました。自分たちで作った味噌を味わうと「納豆みたいな匂いがする!」「色が変わっている」と様々な発見がありました。子供たちは12月に出来上がる味噌を楽しみにしています。

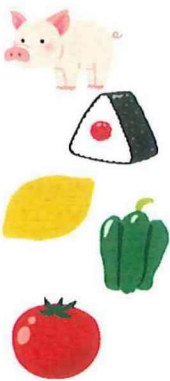
8月献立について

テーマ野菜【胡瓜・枝豆】

今月のテーマ野菜は「胡瓜・枝豆」です。胡瓜は淡色野菜ですが、皮の濃い緑色の部分には、βカロテンが含まれています。βカロテンの働きは、抗発がん作用や老化予防、免疫機能の活発化などが知られています。次に、枝豆は大豆の未熟種のことです。豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。ビタミンB1を含んでいて、スタミナの回復を促してくれます。枝豆を提供する際は、そのままでは誤嚥の恐れがある為、ペースト状にしたずんだ餡を手作りし、ずんだ餡サンドとして提供します。



夏バテにならない食事



夏場は、汗をかくことにより失われるビタミンB1やビタミンC等の栄養素が不足しがちです。ビタミンB1は豚肉等に多く含まれていますが、玉葱、長葱、ニラ等アリシンを多く含む食品と一緒に食べると吸収が良くなります。園では、豚肉、玉葱を使用した『キーマカレー』を『さつま芋のレモン煮』や『鶏肉と夏野菜のトマト煮』はビタミンCを多く含んだ野菜を使用し提供します。また、疲労回復に役立つ栄養素にクエン酸があります。これは梅干しに多く含まれており、『鯖入り梅茶漬け』にして提供します。梅干しの酸味が消化液の分泌を促進し、食欲増進も期待できる為、調味料のアクセントとしても活用できます!

園での食事のレシピを知りたい方は栄養士に気軽にお声掛けください。

子供・保護者からの声

法人より配布いたしました食育冊子「親子で作ろう! 大きなおうちのごはん」について、一部の園でアンケートを実施させていただきました。たくさんのご意見をいただきましたので、ご紹介させていただきます。



〈ご家庭で食育冊子を読んでみて、どうでしたか?〉

- 自分の園を指さし、嬉しそうに「こんなことがあったんだよ!」と活動の内容を教えてくださいました。
- 簡単に作れるおやつやおかずのレシピなどとても参考になっています。
- おうちで料理を作るきっかけになっています。

回答してくださったほとんどのご家庭で食育冊子が「参考になった」と答えてくださいました。

台東区立たいとうこども園
令和4年度8月（葉月）献立表



8月の目標：モリモリ食べよう



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の風呂とおやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準： 549kcal

日	月 1	火 2	水 3 野菜の日	木 4	金 5 テーマ野菜の日	土 6	
昼食	・麦ご飯 ・鶏肉と豆野菜のトマト煮 ・キャベツとハムのフレンチサラダ ・オクラとなめこの味噌汁 ・バナナ	・ご飯 ・鶏の大葉フライ ・千切り野菜〜玉ねぎドレッシング〜 ・ズッキーニの味噌汁 ・パイナップル	・雑穀ご飯 ・揚げ豆腐 ・ブロッコリーのおかか和え ・茄子とえのきの味噌汁 ・オレンジ	・トマトとえびのスパゲッティ ・南瓜サラダ ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト	・わかめご飯 ・豚肉と胡瓜の冷しゃぶ ・さつま芋のレモン煮 ・オクラのかき卵汁 ・すいか	・麻婆豆腐丼 ・胡瓜とキャベツのゆかり和え ・切り干し大根の味噌汁 ・ヨーグルト	
午後のおやつ	・鰹入り梅茶漬 ・麦茶	・蒸しとうもろこし ・せんべい ・麦茶	・ズッキーニとチーズの香巻き ・小魚 ・牛乳	・ごまおかかおにぎり ・ほりほり胡瓜 ・麦茶	・ずんだ餡サンド ・牛乳	・バームクーヘン ・ヨーグルトドリンク	
Kcal	588	452	519	537	672	581	
日	8	9	10	11	12	13	
昼食	・茄子と挽肉のキーマカレー ・豆野菜のマリネ ・トマトのカラフルスープ ・バナナ	・冷やしサラダうどん ・レバーの香味煮 ・きのこ春雨のスープ ・ヨーグルト	・胚芽ご飯 ・鮭の塩焼き ・ピーマンとじゃこの金平 ・じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・パイナップル		・ご飯 ・彩り野菜の卵焼き ・トマトと胡瓜のボン酢和え ・ほうれん草と茄子の味噌汁 ・オレンジ	・ご飯 ・回鍋肉 ・胡瓜ともやしの中華和え ・えのきと春雨のスープ ・ヨーグルト	
午後のおやつ	・豆乳茶通 ・麦茶	・チキンピラフ ・麦茶	・ミルクプリン〜きな粉ソースかけ〜 ・ウエハース ・ヨーグルトドリンク		・鶏肉とひじきの炊き込みご飯 ・麦茶	・せんべい ・ウエハース ・牛乳	
Kcal	496	478	532		450	564	
日	15	16	17	18	19	20	
日	22	23	24	25 誕生会	26	27	
昼食	・五目チャーハン ・豆腐とわかめのサラダ ・豆苗と春雨の中華風スープ ・パイナップル	・ご飯 ・鶏の大葉フライ ・千切り野菜〜玉ねぎドレッシング〜 ・ズッキーニの味噌汁 ・フルーツゼリー	・雑穀ご飯 ・揚げ豆腐 ・ブロッコリーのおかか和え ・茄子とえのきの味噌汁 ・オレンジ	・トマトとえびのスパゲッティ ・南瓜サラダ ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト	・わかめご飯 ・豚肉と胡瓜の冷しゃぶ ・さつま芋のレモン煮 ・オクラのかき卵汁 ・すいか	・麻婆豆腐丼 ・胡瓜とキャベツのゆかり和え ・切り干し大根の味噌汁 ・ヨーグルト	
午後のおやつ	・豆野菜ナポリタン ・牛乳	・蒸しとうもろこし ・せんべい ・麦茶	・ズッキーニとチーズの香巻き ・小魚 ・牛乳	・ごまおかかおにぎり ・ほりほり胡瓜 ・麦茶	・ずんだ餡サンド ・牛乳	・バームクーヘン ・ヨーグルトドリンク	
Kcal	582	474	519	537	672	581	
日	29	30	31				
昼食	・茄子と挽肉のキーマカレー ・豆野菜のマリネ ・トマトのカラフルスープ ・バナナ	・冷やしサラダうどん ・レバーの香味煮 ・きのこ春雨のスープ ・ヨーグルト	・ご飯 ・彩り野菜の卵焼き ・トマトと胡瓜のボン酢和え ・ほうれん草と茄子の味噌汁 ・オレンジ	・照り焼きチキンサンド ・マセドアンサラダ ・オニオンスープ ・フルーツヨーグルト		・ご飯 ・鶏の竜田揚げ ・ほうれん草の胡麻和え ・南瓜とえのきの味噌汁 ・パイナップル	・ご飯 ・回鍋肉 ・胡瓜ともやしの中華和え ・えのきと春雨のスープ ・ヨーグルト
午後のおやつ	・豆乳茶通 ・麦茶	・チキンピラフ ・麦茶	・鶏肉とひじきの炊き込みご飯 ・麦茶	・パイナップルバウンドケーキ ・アイスティ	・チーズパン ・牛乳	・せんべい ・ウエハース ・牛乳	
Kcal	496	478	450	574	583	564	
日	29	30	31				
日	5	6	7	8	9	10	
昼食	・麦ご飯 ・鶏肉と豆野菜のトマト煮 ・キャベツとハムのフレンチサラダ ・オクラとなめこの味噌汁 ・バナナ	・五目チャーハン ・豆腐とわかめのサラダ ・キャベツとハムの中華風スープ ・フルーツゼリー	・胚芽ご飯 ・鮭の塩焼き ・ピーマンとじゃこの金平 ・じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・パイナップル	・ミルクプリン〜きな粉ソースかけ〜 ・ウエハース ・ヨーグルトドリンク			
午後のおやつ	・鰹入り梅茶漬 ・麦茶	・豆野菜ピザトースト ・牛乳	・ミルクプリン〜きな粉ソースかけ〜 ・ウエハース ・ヨーグルトドリンク				
Kcal	588	599	532				

