

# 8月の献立予定表

2025 荒茅保育園

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい過ごしています🍻

夏バテや熱中症に気を付けながら、食事や水分補給をしっかり行い、元気に夏を乗り切りましょう！また、たくさん遊んだあとはゆったりとした時間を過ごし、適度な休息をとることも大切です😊

🌟水遊びやプール遊びが始まっています。毎日朝ごはんを食べて登園しましょう！



## 野菜となかよくなってみよう！

野菜がおいしく食べられるようになるには、野菜を知ってなかよくなるのがいちばん！調理前の野菜を見て、触って、匂ってみよう！「触るとツブツブしているね」「食べるとポリポリ音がする！」「切ったらどんな形かな？」「どんな匂いがする？」などの声かけをしながら、五感使って楽しんでみましょう！保育園でも畑やプランターなどで野菜の栽培・収穫をしています。野菜が苦手な子どもでも、目の前で切ってみたり、調理をしているところを見る体験をすることで「食べてみよう！」という気持ちに繋がります。実際に目の前で野菜を切ってみたり、調理をしているところを見る体験をすることで、「きゅうしよせんせい！やさいたべれたよ！」と嬉しい報告を伝えてくれる子どもいますよ😊💕

8月31日は「野菜の日」です。野菜には最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏の旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。



**トマト**  
赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。



**きゅうり**  
95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復の効果が期待できます。  
**オクラ**  
ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。



**ピーマン**  
加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収率がよくなります。



**なす**  
紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色です。カリウムも含まれます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。



月	火	水	木	金	土
					1 さばのまぜごはん ピーマナムル やきじゃがいも みそ汁 コーンパン 🌽
4 ごはん ラタトゥイユ 青菜のごま酢和え すまし汁 レモン🍊ラスク	5 そうめん にら納豆 厚揚げの甘酢漬け トマト🍅リゾット	6 ごはん 鶏肉のパン粉やき 切干大根のサラダ なすのスタミナ炒め みそ汁 わらびもち・枝豆	7 夏野菜カレー トマトのツナ和え てりやきこんにゃく たらこパスタ	8 ごはん 魚の梅マヨやき たたききゅうり きんぴらごぼう わかめスープ かき氷🍧・小魚	9 パン 牛乳
11 山の日	12 希望保育 冷やしうどん かぼちゃナムル 冷やし汁	13 希望保育 弁当の日 ウエハース	14 希望保育 弁当の日 せんべい	15 希望保育 弁当の日 プリン	16 パン 牛乳
18 しそじゃこごはん 冷しゃぶ ゴーヤ炒め みそ汁 ショートブレッド	19 ごはん 魚の塩トマトやき マカロニサラダ 黒豆の煮物 すまし汁 クラッシュゼリー	20 鶏飯 もずくの酢の物 やきとうもろこし みそ汁 むしぱん	21 ごはん チンジャオロース そうめんサラダ とろとろ中華スープ 夏野菜ピザ 🍕	22 ごはん 魚のみそじゃが 夏野菜の焼きひたし 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁 ポップコーン 🍿	23 パン 牛乳
25 冷やし中華 ひじきのサラダ れんこんの梅煮 ねぎ塩豚おにぎり	26 ごはん 魚のレモン南蛮 なすのみそ炒め 高野豆腐の煮物 すまし汁 ウインナーパイ	27 ごはん カラフル酢鶏 かみかみサラダ みそ汁 かぼちゃスコーン	28 もろこしごはん トマトと卵の炒め物 青菜のおろし和え 夏の豚汁 パインチーズクラッカー	29 ごはん 魚のガリバタやき にんじんしりしり やきなす すまし汁 モロヘイヤだんご	30 パン 牛乳

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。