

食育だより

1日3食、好き嫌いをせずに何でも食べると、心も体も健康になります。
 幼児期は味覚の幅を広げる時期です。
 甘い、塩辛い、旨い、苦い、すっぱいなど、いろいろな食材の味を体験させてあげましょう！



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。
 大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。



五感を育む体験を

- 視覚...食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚...食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚...食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚...食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚...色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



夏バテ予防の食事

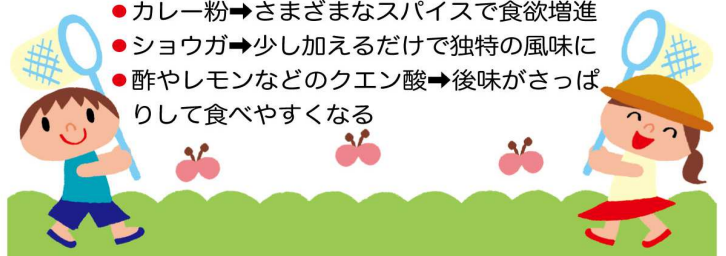
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミン C (野菜・果物)
- ビタミン B1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉 → さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなる





令和3年 どんぐり保育園

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2日(月)	せんべい	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ クリームチーズ 豆乳 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	ほうれん草 にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ 果物
3日(火)	チーズ	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りリチー ジャが芋のみそ汁 果物	牛乳 オレンジ フレンチトースト	白身魚 昆布 豚肉 みそ 豆乳 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 砂糖 糸こんにゃく 油 ジャが芋 食パン バター	玉ねぎ 絹さや 人参 切干大根 椎茸 しめじ 大根の葉 果物
4日(水)	ビスケット	三色丼 ブロッコリーのごまドレ和え 大根のすまし汁 フルーチェ	牛乳 大学芋	鶏ミンチ 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま さつま芋 油	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 レタス ブロッコリー カリフラワー 大根 パプリカ 果物缶
5日(木)	コッペパン	玄米ご飯 鮭のパン粉焼き きゅうりのごま和え パパイヤリチー かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 ゴーヤーチップ ス	鮭 粉チーズ ツナ みそ きな粉	米 玄米 片栗粉 油 ごま油 ごま 片栗粉 小麦粉 砂糖 カレー粉	きゅうり にんにく パパイヤ 人参 ニラ 南瓜 玉ねぎ ねぎ ゴーヤ 果物
6日(金)	バナナ	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ ジャム入りヨーグルト	牛乳 小倉スコーン	鶏肉 ツナ わかめ 卵 豆乳 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ジャが芋 小豆 ジャム バター	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 大根の葉 果物缶
7日(土)	ぼうろ	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 果物	牛乳 カステラ	豚肉 のり 豆腐 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ カステラ	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン レーズン ちんげん菜 コーン 果物
9日(月)	振替休日(公休日)					
10日(火)	チーズ	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラのおかか和え 肉じゃが もずくのすまし汁 果物缶	ミルクココア さつまポテトフ ライ	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もずく 粉チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま ジャが芋 糸こんにゃく さつま芋 油 ココア	オクラ 生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき ねぎ 果物缶
11日(水)	ビスケット	スパゲティーミートソース チーズ入り野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 枝豆 昆布	スパゲティー 油 小麦粉 バター 米 押麦 ごま	玉ねぎ セロリ にんにく ビーマン マッシュルーム 人参 トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶
12日(木)	コッペパン	黒米ご飯 鶏肉の照焼き 粉ふき芋 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	鶏肉 青さのり 卵 厚揚げ みそ 豆乳 ハム チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ジャが芋 バター ケーキミックス マヨネーズ	人参 玉ねぎ ニラ にんにく 生姜 ちんげん菜 長ねぎ 果物
13日(金)	バナナ	あわご飯 さばのラビコトソースかけ ごぼうサラダ 具たくさんカレースープ 果物	牛乳 セサミクッキー	さば ツナ ひじき 卵 大豆 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ バター カレー粉	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 大根の葉 果物
14日(土)	ぼうろ	ビビンバ丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物	お米のムース ビスケット	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨 お米のムース ビスケット	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 きゅうり パプリカ ねぎ 果物
16日(月)	ビスケット	玄米ご飯 タンドリーチキン 青菜のごまあえ きんぴられんこん 里芋のみそ汁 果物	牛乳 フライドポテト	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 カレー粉 ごま 砂糖 糸こんにゃく 里芋 ジャが芋	小松菜 にんにく 生姜 パセリ れんこん 人参 ニラ ねぎ 果物
17日(火)	コッペパン	野菜そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物	牛乳 中華ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 ねぎ さつま芋 砂糖 ごま 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
18日(水)	バナナ	麦ご飯 鮭の照り焼き コールスロー クブイリチー へちまのみそ汁 果 物	牛乳 焼きチーズケー キ	鮭 豚肉 チーズ 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 押麦 油 糸こんにゃく 砂糖 さつま芋 マヨネーズ	キャベツ 人参 へちま 大根 大根葉 コーン 果物
19日(木)	ぼうろ	麦ご飯 酢豚 カリカリきゅうり オクラのかき玉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 キャラメル麩	豚肉 卵 牛乳 しらす	米 押麦 片栗粉 ジャが芋 油 砂糖 ごま油 ごま 車麩 バター	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 椎茸 きゅうり オクラ 長ねぎ 果物缶
20日(金)	りんご	もずく丼 青菜の納豆和え イナムル汁 果物	牛乳 サーターアンダ ギー	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 のり 豚肉 カステラかまぼ こ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 糸こんにゃく ケーキミックス	パプリカ ピーマン 生姜 小松菜 人参 大根 ねぎ 椎茸 果物
21日(土)	チーズ	麻婆丼 ナムル 中華コンスープ 果物	沖縄ぜんざい ソフトサラダ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 金時豆 押麦 黒糖 ソフトサラダ	人参 玉ねぎ たけのこ なら にんにく 生姜 もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物
23日(月)	せんべい	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパ ン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	ブロッコリー パセリ キャベツ 人参 なら モロヘイヤ しめじ 南瓜 玉ねぎ 果物
24日(火)	チーズ	はんだまご飯 さばの塩焼き オクラの梅和え ポテのそぼろ煮 豚汁 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	さば 糸かつお 鶏ミンチ みそ 豚肉 豚レバー 牛乳	米 押麦 砂糖 ジャが芋 油 小麦粉 ラード ごま	はんだま 生姜 オクラ 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 果物
25日(水)	ビスケット	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ 果物	牛乳 いなりずし	ささみ 錦糸卵 わかめ チーズ 牛乳 油揚げ	中華麺 小麦粉 油 米 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ ゴーヤ ほうれん草 果物
26日(木)	コッペパン	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 コーンフレークク ッキー	合挽きミンチ チーズ 卵 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク チョコ 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 果物
27日(金)	バナナ	あわご飯 レバーの竜田揚げ ゴマじゃが からし菜チャンプルー なすのみそ汁 果物	牛乳 ホットドッグ	豚レバー 豆腐 豚肉 油揚げ みそ ウインナー 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 ごま ジャが芋 パン カレー粉 マヨネーズ	からし菜 人参 にんにく 生姜 なす 大根の葉 キャベツ 果物
28日(土)	ぼうろ	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ 果物	牛乳 たいやき	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 ごま 春雨 砂糖 たいやき	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン ほうれん草 コーン えのき オクラ 果物
30日(月)	ビスケット	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜ソテー パンプキンスープ 果物	牛乳 野菜ヒラヤー チー	卵 ハム 牛乳 チーズ 枝豆 さつま揚げ 豆乳 牛乳 ツナ	米 もちきび バター 小麦粉 ジャが芋 油	トマト 小松菜 人参 しめじ 南瓜 玉ねぎ キャベツ なら 果物
31日(火)	せんべい	★お誕生口云々★ カレーピラフ コロッケ ブロッコリーのごま和え ミネストロー ン	牛乳 お誕生日ケーキ ー	ツナ 牛乳 枝豆 合挽きミンチ 卵 ささみ ひじき ウインナー 牛乳	米 バター カレー粉 ジャが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン コーン ブロッコリー 人参 キャベツ トマト 果物

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

