



キッチンだより

令和2年8月1日 白帆台保育園

8月になり、夏もいよいよ本番です！ジリジリとした暑さが続く中、元気いっぱい遊んでくれる子どもたち。夏のイベントやお出かけも、今年は感染防止対策をしながらになりますが、夏ならではの思いでをたくさん作りたいですね。

また、熱中症を予防するため水分補給を忘れず、十分に休息をとり、暑さに負けないで元気いっぱい過ごしましょう！



夏野菜が続々と...

各お部屋で育てている野菜たちが、続々と収穫されています。おいしく作ってね〜！と、子どもたちが毎日給食室へ、収穫した野菜を持ってきてくれます♪



8月31日は、野菜の日です。「や(8)さ(3)い(1)」品種改良やハウス栽培などで、1年中手に入る野菜が多くなりました。子どもたちと畑と一緒に観察できる夏という季節は、元気よくおいしく育った野菜に直接ふれ、夏という旬の食材を意識できるとてもよい時期ですね。



今が旬の石川県の夏野菜 (8月の献立に取り入れています)



金時草(きんじょう)

- ★主な産地は金沢市花園地区、かほく市。
★βカロチン、ビタミンC、アントシアニンなどの栄養成分を多く含み、風邪予防や疲労回復の効果がある。
★酢の物や天ぷらなどがオススメ。



太きゅうり

- ★主な産地は、金沢市打木町、かほく市。
★果肉は厚いがやわらかく、日持ちがよい。
★カリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割がある。利尿作用もあるので、体内の水分量を調節して、むくみの解消にも効果的。
★皮をむいて汁物に入れたり、あんかけにすると食べやすい。



夏バテしない元気な体作り!



【夏バテを予防するポイント】

◎主食・主菜・副菜をそろえる

→主食(ご飯など)・主菜(肉、魚など)・主菜(野菜)のそろった食事は、バランスがよくなります。

◎朝食・昼食・捕食・夕食必ず食べる

→欠食は体力の低下につながります。少量でもいいので、欠かさずことなく食べましょう。

◎食欲を刺激する

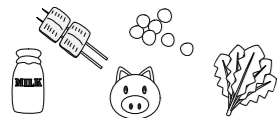
→食欲を増進させる工夫をしましょう。

◎こまめな水分補給をする

→お茶やお水を冷たくしすぎると胃腸を壊したり、食欲が低下してしまいます。

◎ビタミンB1を補給する(豚肉、大豆、牛乳、うなぎ、ほうれん草など)

→ビタミンB1が不足すると体内に摂取した栄養素をエネルギーに変換できにくくなります。



【今月の平均栄養価】

- ☆以上児 エネルギー(511kcal)、たんぱく質(18.8g)、脂質(15.0g)、食塩(1.8g)
☆未満児 エネルギー(460kcal)、たんぱく質(17.3g)、脂質(14.9g)、食塩(1.5g)

8月の予定献立表

8月はお楽しみランチはありません

※ 未満児は、午前水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

Table with columns: 日付, 献立名, 材料名 (熱と力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), おやつ. Rows list daily menus from 1st to 31st.

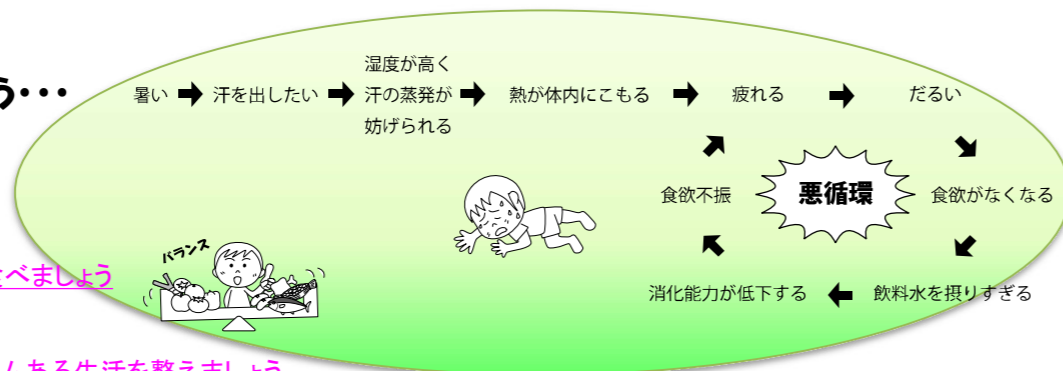


令和2年8月1日 白帆台保育園

夏もいよいよ本番です。夏といえば、夏祭りやプール、花火やバーベキューなど、子どもたちが大好きなイベントが盛りだくさんですね。日も長く、外で過ごす時間が長くなる時もあるかと思いますが、しっかりと水分補給をして、体を十分に休めることも忘れずに、体調管理に気をつけましょう。また、暑さで食欲が低下すると、あっさりした物や冷たい物など好きな食べ物だけを食べてくなります。栄養が偏って夏バテしないように、太陽の光をたっぷり浴びた色鮮やかな夏野菜を食べ、たっぷり栄養を摂り、元気いっぱい過ごしましょう！



“夏バテ”でどうしてなるんだろう・・・



【予防のポイント】

★多くの種類の食品を少しずつ
バランスよく食べましょう

★1日3回の食事・間食、睡眠、リズムある生活を整えましょう



★ビタミンB1(豚肉・大豆・ほうれん草・牛乳など)を補給しましょう

※不足すると体内に摂取した栄養素をエネルギーに変換できにくくなります。



太陽をたくさん浴びた夏野菜は、ビタミン類が豊富。暑くなるとビタミン類も汗と一緒に流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りたいですね。

【夏バテ防止に旬の野菜を摂りましょう】

◎なす なすには、カリウム・ビタミンC・食物繊維が含まれています。

なすの色の成分、ナスニンには抗酸化作用がありますが、皮は赤ちゃんには固いので、むいてから調理しましょう。アクが強いので切ったらすぐに水にさらし、だしやスープなどで煮ましょう。煮るとトロリとやわらかくなり、刻んだり、裏ごしをして使います。全体にハリがあって、へたにとげがあるものが新鮮。



◎とうもろこし 食物繊維・糖質が豊富に含まれています。薄皮があって消化がしにくいので、皮をむいてきざみ、9か月以降から使います。また缶詰のクリームコーンは、たいてい薄皮が入っていますが、裏ごししてから使えば、ゴックン期からOK。風味がいいので調味料がわりになり、ひと味アップします。



食中毒って・・・



◎この季節、テレビやインターネットを通して伝わってくる食中毒感染のニュースが多くあります。抵抗力の弱い小さな子どもたちは特に重症化することもありますので、日頃からの食中毒予防をしっかりと行いましょう。

⇒ 一般的に、「飲食物を摂取したことが原因で起こる急性胃腸炎症状」のことをいいます。

【主な原因菌】

- サルモネラ菌
- 腸管出血性大腸菌(O157など)
- 腸炎ビブリオ
- 黄色ブドウ球菌 など



◎手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物につかないように、こまめに手を洗きましょう。

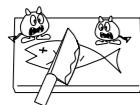
◎食材は使う時に冷蔵庫から取り出し、室温に放置したままにならないようにしましょう。

◎肉や魚は中心までしっかり火を通しましょう。



◎調理したものはすぐに食べるようにし、食べない場合は粗熱をとってから冷蔵庫で保管しましょう。

◎器具を使用する際にも菌がつかないように注意しましょう。



- ★生の魚や肉を切ったまな板で、生野菜や果物などの直接食べるものを切らない。使用後はすぐに洗う。
- ★生の魚や肉をつかむ箸と焼けたものをつかむ箸は別のものにする。

8月の予定献立表《離乳食》

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

日付	完了期	後期
1土	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁〈せんべい、ポーロ〉	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁〈せんべい、ポーロ〉
3月	ご飯 枝豆入り肉団子 金時草の和え物 そうめん汁〈プリン、せんべい〉	軟飯 枝豆入り肉団子 金時草の和え物 そうめん汁〈せんべい、ポーロ〉
4火	ご飯 ローストチキン キャベツの和え物 なすと かぼちゃのみそ汁〈焼きうどん〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツの和え物 かぼちゃのみそ汁〈煮込みうどん〉
5水	ご飯 豆腐の和風あんかけ ブロッコリーの煮浸し じゃがいものみそ汁〈ジャムサンド〉	軟飯 豆腐の和風あんかけ ブロッコリーの煮浸し じゃがいものみそ汁〈ジャムサンド〉
6木	ご飯 なすと鶏肉の煮物 粉ふき芋 トマトのスープ〈すいか、せんべい〉	軟飯 なすと鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ〈バナナ、ポーロ〉
7金	ご飯 鮭のパン粉焼き 小松菜の納豆マヨ和え オクラのみそ汁〈とうもろこし蒸しパン〉	軟飯 鮭の照り焼き 小松菜の納豆和え オクラのみそ汁〈とうもろこし蒸しパン〉
8土	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの〈せんべい、ポーロ〉	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの〈せんべい、ポーロ〉
11火	ご飯 魚のポテトクリーム焼き 野菜とビーフソテー なめこのみそ汁〈バナナスコーン〉	軟飯 魚のポテトクリーム焼き 野菜とビーフソテー なめこのみそ汁〈バナナ、ポーロ〉
12水	ご飯 カレー肉じゃが キャベツの煮浸し えのきのみそ汁〈きなこマカロニ〉	軟飯 肉じゃが キャベツの煮浸し えのきのみそ汁〈きなこマカロニ〉
13木	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁〈ゼリー〉	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 すまし汁〈せんべい、ポーロ〉
14金	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの〈せんべい、ポーロ〉	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの〈せんべい、ポーロ〉
17月	ご飯 冷しゃぶサラダ風 ひじきの炒め煮 豆腐のすまし汁〈ホットケーキ〉	軟飯 鶏肉と野菜のサラダ風 ひじきの炒め煮 豆腐のすまし汁〈ホットケーキ〉
18火	ご飯 魚のりんごソースがけ 五目とえ うどん汁〈梨、せんべい〉	軟飯 魚のりんごソースがけ ほうれん草の煮浸し うどん汁〈バナナ、せんべい〉
19水	ご飯 ツナ入り卵焼き ブロッコリーの和え物 レタスの中華スープ〈ふかし芋〉	軟飯 ツナ入り卵焼き ブロッコリーの和え物 レタスのスープ〈ふかし芋〉
20木	ご飯 ささみのやわらか煮 スパゲッティーサラダ わかめのみそ汁〈ヨーグルト、ウエハース〉	軟飯 ささみのやわらか煮 スパゲッティーサラダ わかめのみそ汁〈ヨーグルト、せんべい〉
21金	ご飯 鶏肉の衣煮 金時草の納豆和え さつまいものみそ汁〈ライスピザ〉	軟飯 鶏肉の衣煮 金時草の納豆和え さつまいものみそ汁〈せんべい、ポーロ〉
22土	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの〈せんべい、ポーロ〉	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの〈せんべい、ポーロ〉
24月	ご飯 鮭のパン粉焼き かぼちゃのサラダ トマトスープ〈マフィン〉	軟飯 鮭の照り焼き かぼちゃのサラダ トマトスープ〈せんべい、ポーロ〉
25火	うどん 鶏肉と人参と南瓜の煮物 きゅうりの海苔和え パナナ〈おにぎり〉	うどん 鶏肉と人参と南瓜の煮物 きゅうりの海苔和え パナナ〈せんべい、ビスケット〉
26水	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 ほうれん草スープ〈ミルクくずもち〉	軟飯 豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 ほうれん草のスープ〈せんべい、ポーロ〉
27木	ご飯 さばのみそ焼き ほうれん草の海苔和え けんちん汁〈みかんの寒天、ビスケット〉	軟飯 白身魚のみそ風味煮 ほうれん草の煮浸し けんちん汁〈みかんの寒天、ビスケット〉
28金	チキンピラフ 鶏肉の衣煮 マカロニサラダ 野菜スープ〈誕生日ケーキ〉	軟飯 鶏肉の衣煮 マカロニと野菜の和え物 野菜スープ〈バナナ、ビスケット〉
29土	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁〈せんべい、ポーロ〉	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 すまし汁〈せんべい、ポーロ〉
31月	ご飯 鶏ささ身の衣煮 ほうれん草の納豆和え 太きゅうりのすまし汁〈ジャムサンド〉	軟飯 鶏ささ身の衣煮 ほうれん草の納豆和え 太きゅうりのすまし汁〈ジャムサンド〉

★★離乳食についてのご相談やご質問がありましたら、お気軽に保育士や給食室まで声をかけてください★★

