

# 8月の食事だより

R5 8 1 山中保育園

月	火	水	木	金	土
	1 魚のハンバーグ ほうれん草のソテー 味噌汁	2 シーフードピラフ マカロニサラダ 卵スーゾ パイナップル	3 コロツク 春雨サラダ 味噌汁	4 鶏肉の涼味漬け ブロッコリーのごまあえ カレースーゾ	5 ホットドック バナナ 牛乳
	7 なす入マーボー 春雨スーゾ オレソジ	8 煮魚 かぼちやの煮物 味噌汁	9 ひじき寿司 メンチカツ すまし汁 パイナップル	10 ハム入りオムレツ 夏野菜スーゾ とうもろこし	11  山の日
	14  希望保育 (弁当持参)	15  希望保育 (弁当持参)	16 わかめごはん ハンバーグ 温野菜サラダ 味噌汁 ビスケット	17 厚焼き卵焼き かぼちやのそぼろあん 味噌汁	18 シューマイ 切干大根の煮つけ 味噌汁
	21 なす入マーボー 卵スーゾ バナナ	22 ぎょうざのから揚げ 春雨サラダ 味噌汁	23 ドライカレー 温野菜サラダ オレソジ	24 豆腐のまご揚げ 和風サラダ 味噌汁	25 魚フライ ブロッコリーのごまあえ カレースーゾ △おにぎりday バナナ
	28 鶏肉のカルパッチョ ポリュームスーゾ バナナ	29 煮魚 栄養きんぴら 味噌汁	30 中華おこわ 春巻き 卵スーゾ オレソジ	31 豚肉の生姜焼き 煮豆 ブロッコリーのおひたし 味噌汁	26  親子コンサート (おみやげハン)
	ビスケット	せんべい	ポーク	ポーク	
	ウエハース クッキー屋布	ウエハース ヨーグルト	ウエハース 白玉団子	ウエハース 白玉団子	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	せんべい ウエハースマワシ	飲ヨーグルト 黄粉ラスク	飲ヨーグルト 手作カステラ	牛乳 クッキーチーズ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ウエハース	ウエハース	ウエハース	ウエハース	

## 【お知らせ】

3(木) 青組はクッキング保育です。

25(金) 白、青、赤組はおにぎりdayです。

## 8月献立栄養価

	エネルギー	タンパク質	カルシウム	鉄分
3歳以上児 (主食含まない)	402kcal	18.2g	249mg	2.1g
3歳未満児 (主食含む)	532kcal	18.4g	226mg	2.2g

## 夏野菜で厳しい夏の暑さをのり切りしましょう

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって、元気に毎日を過ごしましょう。



## 子どもの食事Q&A

Q.ふりかけご飯しか食べません。栄養の偏りが心配です。

A.見守りつつも、食べない物も食卓に!  
「ばっかり食べる」は2〜3歳思に多く見られますが、多くの場合ずっと続くわけではありません。便秘や口内炎、疲れやすいなどのサインがなければ、過度に心配せずに見守りましょう。苦手の食材も、味や硬さ、見た目の雰囲気などを食べながら食卓に出し続けられてください。そして一緒に食べる人がおいしそうに食べてください。特に、子どもにとって信頼できる存在がおいしそうに食べる姿を見せることで、安心して食べることができま。一口でも食べたなら、思い切りほめてあげましょう。

8月31日は「やさしい日」です

知って得する  
栄養素のはなし

## ◆ カルシウム ◆

カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1〜6歳の子どもの1日に400〜600mgをとることが推奨されています。乳製品、小魚、大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収率が高まります。一方、インスチン食品などに多く含まれるリンを過剰摂取すると、カルシウムの吸収が阻害されるので注意が必要です。

<カルシウム含有量>

牛乳100ml	220mg	プロセスチーズ15g	126mg
ししやも3尾	149mg	ひじき 煮物1皿分	140mg
木綿豆腐1/2丁	180mg		
小松菜1/4束	119mg		
桜えび 大さじ1	100mg		

