8月 給食だより

食べ終わったら自分で片づけを

食器を片づける習慣は、子どもが成長する過程で、家族や周囲の人を**手本**にしながら**自然**に身につけたいものです。

1歳半頃からは、「おいしかったね。ごちそうさま」などと声をかけながら、持ちやすい器を１つ渡して、運ばせることから、始めましょう。

2歳半にもなれば自分から片付けられるようになりますが、あたたかく見守り共感するといった援助は、まだまだ必要です。「いっしょにお片付けしようか」と子どもたちに寄り添いながら、やる気を育てましょう。

《今月のメニュー紹介》

【春雨のきんぴら】

- 春雨　30ｇ
- てんぷら　60ｇ
- ごぼう　100ｇ
- 人参　50ｇ
- 干ししいたけ　5ｇ
- ピーマン　35ｇ

- 油　8ｇ
- 砂糖　5ｇ
- 薄口醤油　10ｇ
- ごま油　5ｇ
- 水　少々

①春雨を熱湯に入れてゆで、4㎝位のざく切り
②ごぼう・人参・ピーマンを4㎝の千切り、もどししいたけは千切り
③油で②を炒め火が通ったら①を入れる
④③に調味料と水を入れ炒め仕上げにごま油を入れる。

『夏は暑いものが腹の薬』

暑い時は冷たい物がほしくなりますが、冷たい物（水・ジュース等）を摂り過ぎると食事が食べれなくなってしまいます。

暑くても温かいものをしっかり食べ、体調を整えることが大切という、いましめのことわざです。

もちろん水分補給はしっかりして、夏バテしないように、朝食は必ずとって、登園しましょう。

✿誕生会　８月２５日（金）

《メニュー》

お子様ランチ

- オムライス・ウインナー
- スパゲティetc.

どんなお子様ランチになるのかな？お楽しみに～♪

幼児にとってのおやつの意味

子どもにとっておやつは**1回の食事**と同じくらい大切です。

砂糖を多く含んだ物や**スナック菓子**は消化吸収が速いため、**体内で脂肪**に変わりやすいのが難点です。

理想は、吸収が穏やかで、**ビタミン、ミネラル**類もとれるおやつ。

ふかし芋、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握できる**手作り**の物がおすすめです。**乳製品**を取り入れれば、カルシウムの補給にもなります。

日	曜	献　立　名	おやつ	未満時　追加分	離　乳　食
7 21	月	魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜のみそ汁	牛乳 フライドポテト	牛乳 チーズ	お粥　野菜スープ 魚のあんかけ りんご煮
8 22	火	肉野菜炒め（しょうが） 野菜サラダ 豆腐のすまし汁　すいか	牛乳 マドレーヌ	ヨーグルト	お粥　野菜スープ ささみの野菜煮 根菜類煮
9 23	水	チキンカレー ツナコーンサラダ	お茶 冷やしそうめん	牛乳 せんべい	お粥　野菜スープ ささ身のくず煮 ほうれん草和え
10 24	木	魚と野菜の甘酢あん ほうれん草のごま和え 切干大根のみそ汁	牛乳 メロン お菓子	牛乳 ビスコ	お粥　野菜スープ 煮魚　芋煮 バナナ
3 16	木 水	豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え 階層スープ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 くだもの	お粥　野菜スープ ささ身の野菜和え りんご煮
12 26	土	サラダうどん　トマト オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 丸ボーロ	野菜おじや スープ くだもの
28	月	魚のムニエル ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 グレープゼリー	牛乳 あられ	お粥　野菜スープ 魚の野菜あんかけ バナナ
1 29	火	八宝菜 きゅうりのおかかサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 すいか せんべい	ヨーグルト	お粥　野菜スープ ささ身のくず煮 りんご煮
2 30	水	タンドリーチキン きゃべつとコーンのサラダ パンプキンスープ	お茶 塩昆布のおにぎり	牛乳 コーンフレーク	お粥　野菜スープ ささみの野菜煮
17 31	木	魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのこスープ	牛乳 クッキー	牛乳 くだもの	お粥　野菜スープ 煮魚 りんご煮
4 18	金	豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え ちくわのみそ汁	牛乳 ウインナーパン	牛乳 チーズ	お粥　野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草和え
5 19	土	牛肉の柳川風 二色野菜の香味漬け	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスケット	野菜おじや スープ くだもの