

# 8月園だより

認定こども園 清涼保育園

入道雲がもくもくと青空に浮かんで、いよいよ夏本番。子どもたちは暑さにも負けず、毎日元気に過ごしています

## 今月のねらい

### 今月の予定

- 3日 夕涼み会(もみじ組)
- 9日 生活安全指導
- 13日~16日 夏季保育
- 19日 身体測定
- 28日 避難訓練



### もみじ組

- お友達と工夫し 試したりして、夏ならではの遊びを楽しむ。
- 天候や気温に注意して水分補給、休息を取り疲れが残らないようにする。
- お友達の気持ちを考え優しい口調で気持ちを伝えられるようにする。



### 9月の予定 引き渡し訓練

七夕会 ご参加ありがとうございました。

歌や踊りに、ニコニコと参加することが出来ました。ゲームのコーナーからも楽しげな声が聞こえてきていました。暑い中の行事でしたが、体調を崩すこともなく、無事終了することが出来ました。ご協力ありがとうございました。



### 桜組

- 夏季ならではの生活の流れを知り、安心して過ごす。
- 寒天や氷などの感触遊びをダイナミックに楽しむ。
- 水分補給や休息をしっかりと取り快適に過ごす。

### 桃組

- それぞれの健康状態に留意し暑さに負けず健康に過ごす
- 水遊びを通して様々な玩具に興味を持ち色々な遊びを楽しむ。
- 会話に興味を持ちお友達との言葉のやり取りを楽しむ。

### 持ち物の名前の確認

水遊び後の着替えは勿論、汗をかいた後、飲み物をこぼしてしまったなど、お着替えをする事が多くなります。今一度、お名前の確認をお願いします。消えていたり、わかりにくいところに書いてありませんか？

お盆でお休みをされるご家庭もみられます。夏祭りや行楽地など、人の多い場所へ出かける場合は迷子や事故、怪我には十分気をつけましょう。楽しいお休みをお過ごしくださいね





夏は暑さで食欲が落ちやすくなりがちです。冷たくて口当たりの良いものばかり食べていると、栄養バランスが偏り夏バテしやすくなります。暑さに負けず元気に過ごせるように毎日の食事に夏野菜を取り入れてみましょう。

『オクラの納豆サラダ』 大人2人・子ども2人

- ひきわり納豆 80g (1.5パック)
- オクラ 35g (8本)
- キャベツ 150g (3枚)
- コーン缶 13g (大きじ1)
- 醤油 小さじ1
- マヨネーズ 大きじ2

〈作り方〉

1. オクラは茹でてから小口切りにする。
2. キャベツは色紙に切って、さっと茹でて水気をしぼっておく。
3. 全ての材料を混ぜ、調味料で和えたら、できあがり!!

★季節によって小松菜、ブロッコリー、アスパラなどでも作ってみて下さい!!

『モロヘイヤのおかか和え』 大人2人・子ども2人

- モロヘイヤ 50g (1/2束)
- キャベツ 200g (葉2~3枚)
- 醤油 小さじ1と1/2
- かつお節 5g

〈作り方〉

モロヘイヤは太い軸のみ取り除き、1~2分茹でて粗熱を取り、包丁で細かく刻んでおく。  
キャベツは色紙切りにし、さっと茹でて水気をしぼっておく。  
全ての材料を醤油とかつお節で和えたらできあがり!!

今月の献立 pick up ☆

塩レモンケーキ

塩とレモンを使った夏にピッタリのさわやかなおやつです。ほのかな塩味と、レモンの優しい風味と酸味が感じられ、子ども達にも食べやすくなっています。

冷や汁

宮崎県の郷土料理として知られる「冷や汁」は、夏バテの時に食べやすく、栄養補給もできて暑い夏の時季におすすめです。麦みそや干物がなくても、合わせ味噌や鶏肉など身近なものを使って簡単に作ることもできます。

ゴーヤチャンフル

苦味の強いゴーヤですが、しっかりと処理をし、旨味の強い鰹節や豚肉と炒めることで食べやすくなり、ピカピカに食べてくれる子どもも少なくありません。  
ゴーヤは栽培が比較的簡単で、つるが伸びると緑のカーテンになり、日よけにも使えます。子どもと背比べをして成長を楽しむのもいいですね。

西瓜

毎年、西瓜は豪快にかぶりつく子もいれば、ひとつずつ種を丁寧にだしてから食べる子もいて、食べ方にも個性が出ます。はじめは先生に種を出してもらって食べていた子ども、隣でお皿の上に上手に種を出して食べるお友達の姿を見て真似、段々とコツをつかめることも。他にも、「白い種は柔らかい」「皮の方は固くてすっぱい」など、子ども達はいろいろなことに気づき、工夫しながら食べています。



お願い

アレルギーの心配があるため、以下の食材については園で初めて口にするという事がないよう、なるべく献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いいたします。

林檎・桃・バナナ・メロン・  
オレンジ・鮭・鯖・胡麻・筍



今月の目標

暑さに負けず、  
規則正しい食生活。  
バランスの整った食事を。





# 2024 年度

# 8 月給食献立表

| 日             | 曜           | 昼食                            | おやつ                                     | 赤：血や肉になる                                      | 黄：熱や力になる                                     | 緑：調子を整える  |
|---------------|-------------|-------------------------------|---|---|--|---|
| 1<br>・<br>19  | 木<br>・<br>月 | 食パン<br>鶏肉と夏野菜のトマト煮<br>ヨーグルト   | 1日クッキー・牛乳<br>とうもろこし<br>19日クッキー<br>西瓜 牛乳 | 鶏肉<br>ヨーグルト<br>普通牛乳                           | 食パン<br>じゃが芋<br>オリーブ油<br>クッキー                 | 玉葱・茄子・ピーマン<br>ズッキーニ・トマト<br>トマトケチャップ<br>コーン缶詰粒               |
| 2             | 金           | ごはん<br>カレー麻婆豆腐<br>トマトのじゃこサラダ  | みたらし五平餅<br>牛乳                           | 木綿豆腐<br>鶏挽肉<br>しらす干し<br>普通牛乳                  | 精白米<br>調合油<br>三温糖<br>片栗粉                     | 人参・玉葱<br>青ねぎ<br>トマト・胡瓜<br>キャベツ                              |
| 3<br>17<br>31 | 土           | 梅じゃこ炒飯<br>若布スープ               | ジャムサンド<br>牛乳<br><u>3日おやつありません</u>       | しらす干し<br>木綿豆腐<br>普通牛乳                         | 精白米<br>調合油<br>食パン                            | 梅干し調味漬・人参<br>青ピーマン・カット若布<br>青梗菜・コーン缶詰粒<br>苺ジャム              |
| 5<br>・<br>26  | 月           | ごはん<br>ゴーヤチャンプル<br>胡瓜のゆかり和え   | フルーツあんみつ<br>牛乳                          | 豚肉<br>木綿豆腐・削り節<br>鶏卵<br>普通牛乳                  | 精白米<br>調合油<br>グラニュー糖<br>甘納豆(小豆)              | にがうり・緑豆もやし<br>人参・胡瓜・キャベツ・ゆかり<br>粉寒天<br>蜜柑缶・黄桃缶・パイン缶         |
| 6<br>・<br>29  | 火<br>・<br>木 | ロールパン<br>夏野菜のスープカレー<br>ヨーグルト  | お煎餅<br>バナナ<br>牛乳                        | 鶏肉<br>ヨーグルト<br>普通牛乳                           | ロールパン<br>カレールウ<br>お煎餅                        | くり南瓜・玉葱・人参<br>青ピーマン・茄子<br>コーン缶詰粒<br>バナナ                     |
| 7<br>・<br>20  | 水<br>・<br>火 | ピピンバ<br>南瓜サラダ                 | 塩レモンケーキ<br>牛乳                           | 豚挽肉<br>マグロ水煮缶詰<br>鶏卵<br>普通牛乳                  | 精白米・三温糖<br>ごま油・いりごま<br>マヨネーズ<br>薄力粉・調合油      | 大豆もやし・人参<br>青ピーマン・くり南瓜<br>キャベツ・胡瓜<br>レモン果汁                  |
| 8<br>・<br>22  | 木           | ごはん<br>鯡の蒲焼き<br>冬瓜サラダ         | メロンパン風トースト<br>牛乳                        | 鰹<br>マグロ水煮缶詰<br>普通牛乳                          | 精白米・片栗粉<br>すりごま・食パン<br>有塩マーガリン<br>グラニュー糖・薄力粉 | 冬瓜<br>人参<br>胡瓜  |
| 9<br>・<br>21  | 金<br>・<br>水 | ごはん<br>厚揚げの酢豚風<br>モロヘイヤのおかか和え | 水羊羹<br>牛乳                               | 生揚げ<br>豚肉・削り節<br>こしあん<br>普通牛乳                 | 精白米<br>三温糖<br>片栗粉<br>調合油                     | 人参・玉葱<br>乾椎茸・青ピーマン<br>トマトケチャップ・粉寒天<br>キャベツ・モロヘイヤ            |
| 10<br>・<br>24 | 土           | 胡麻だれ素麺<br>小魚スナック<br>パイン缶      | きな粉サンド<br>牛乳                            | 鶏肉<br>煮干し・きな粉<br>調整豆乳<br>普通牛乳                 | 素麺<br>すりごま<br>食パン<br>三温糖                     | 人参<br>緑豆もやし<br>胡瓜<br>パイン缶                                   |
| 13            | 火           | おにぎり<br>高野豆腐の味噌汁              | クラッカーサンド<br>牛乳                          | 塩づけ<br>凍り豆腐<br>豆味噌<br>普通牛乳                    | 精白米<br>いりごま<br>ごま油<br>スナッククラッカー              | 塩昆布・青のり<br>切干大根・カット若布<br>コーン缶詰粒<br>苺ジャム                     |
| 14<br>・<br>27 | 水<br>・<br>火 | ごはん<br>豚肉と冬瓜の煮物<br>オクラの納豆サラダ  | 冷や汁<br>牛乳                               | 豚肉・納豆・鶏肉<br>赤色辛味噌<br>木綿豆腐<br>普通牛乳             | 精白米・三温糖<br>マヨネーズ<br>押し麦<br>すりごま              | 冬瓜・人参・乾椎茸<br>オクラ・キャベツ<br>コーン缶詰粒<br>胡瓜・あさつき                  |
| 15<br>・<br>28 | 木<br>・<br>水 | 青椒肉絲丼<br>キャベツと若布のサラダ          | オレンジゼリー<br>牛乳                           | 豚肉<br>普通牛乳                                    | 精白米・三温糖<br>片栗粉・調合油<br>ごま油<br>いりごま            | 青ピーマン・赤ピーマン<br>黄ピーマン・たけのこ水煮缶<br>緑豆もやし・キャベツ<br>オレンジジュース・蜜柑缶詰 |
| 16<br>・<br>30 | 金           | ごはん<br>白身魚の香味揚げ<br>切干大根の煮物    | マカロニココア<br>牛乳                           | メルルーサ<br>油揚げ<br>きな粉<br>普通牛乳                   | 精白米・三温糖<br>片栗粉<br>調合油<br>マカロニ                | 切干大根<br>人参<br>乾椎茸<br>さやいんげん                                 |
| 23            | 金           | ごはん<br>タンダーチキン<br>ラタトゥイユ      | ココアプリン<br>牛乳                            | 鶏肉・ベーコン<br>プレーンヨーグルト<br>ポイップクリーム<br>調整豆乳・普通牛乳 | 精白米<br>三温糖<br>オリーブ油                          | 茄子・トマト・玉葱<br>ズッキーニ<br>黄ピーマン<br>粉寒天                          |

★園で初めて口にするとする事が無いよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。