



8月 給食だより 献立表



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1	木	牛乳菓子 菓	鶏肉のゆかり焼き じゃこ豆 ひじきのきんぴら オレンジ		牛乳 青のりクッキー	690.0 (575.0)
15	木	牛乳菓子 菓	鶏肉のゆかり焼き じゃこ豆 ひじきのきんぴら パイン缶		牛乳菓子 菓	675.6 (563.0)
2 16	金	牛乳菓子 菓	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物		牛乳もち 豆	567.6 (473.0)
3 17	土	牛乳菓子 菓	冷麺 バナナ		牛乳菓子 菓	681.1 (452.2)
5 19	月	牛乳菓子 バナナ	豚肉のマーマレード炒め 豆腐の味噌汁 小魚佃煮		牛乳 ウインナーサンド	637.4 (506.2)
6 20	火	牛乳菓子 菓	魚のかば焼き 五色あえ 6日：すいか 20日：トマト		牛乳 アイスクリーム	601.1 (501.0)
7 21	水	牛乳菓子 菓	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ オレンジ		牛乳 菓子・チーズ	648.9 (548.7)
8	木	牛乳菓子 菓	さばの塩焼き トマト ゴーヤ入りチャンプルー	みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	571.1 (502.6)
22	木	牛乳菓子 菓	★お楽しみ会献立★ ビビンバ 焼きかぼちゃ もずくスープ すいか		牛乳 フルーツヨーグルト	627.6 (523.0)
9 23	金	牛乳菓子 菓	鶏肉の照り焼き 野菜のおかかあえ かぼちゃの豆乳汁		牛乳 人参ゼリー	576.6 (482.7)
10 24	土	牛乳菓子 菓	ぶっかけひやむぎ 焼きポテト オレンジ		牛乳菓子 菓	542.3 (508.4)
26	月	牛乳菓子 菓	豚肉のみそ炒め 手作りふりかけ わかめのすまし汁 トマト		牛乳 小倉トースト	573.7 (480.3)
13 27	火	牛乳菓子 菓	豚肉の冷しゃぶ 切干大根の和え物 刻み昆布のじゃこ煮		牛乳菓子 13：菓 27：米粉のもちもちケーキ	603.8 (504.4)
14 28	水	牛乳菓子 菓	筑前煮 きゅうりとツナのごまあえ もも缶		牛乳菓子 14：菓 28：お好み焼き	639.6 (533.0)
29	木	牛乳物 果	鶏肉と野菜のケチャップ煮 もやしの和え物 梨		牛乳 焼きそば	603.8 (506.9)
30	金	牛乳菓子 バナナ	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味		牛乳 ココアメロンパン	616.1 (489.1)
31	土	牛乳菓子 菓	スパゲティナポリタン バナナ フレンチサラダ		牛乳菓子 菓	479.0 (461.4)

令和6年度8月発行 第三吉備こども園

暑さも本格的になり、いよいよ夏がやってきました。暑くなると冷たい飲み物やお菓子を食べてしまいがちですが、それだと身体に必要な栄養素が摂取できません。心も身体も元気にさせるには、ビタミン・ミネラルを多く含んだ果物や野菜をしっかり取ることです。園の給食では十分な栄養を加味した献立になっているのでしっかり食べてほしいと思います。

**暑い時期は
ビタミンB₁で夏バテ防止**

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養が取れず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られている「うなぎ」は、ビタミンB₁がたっぷりです。他にも、豚肉やしじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

野菜嫌いを克服しよう！！

子どもが野菜を嫌いになる原因と対策をお届けします。
野菜嫌いが続くこともあります。心配しすぎるのではなく、根気よく、食卓に出しながら子どもが食べるきっかけを作りましょう。大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。



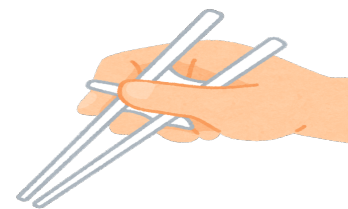
【見た目が嫌】→子どもには、「初めてのもの」「いつもとは違うもの」に対して警戒する能力が備わっています。全く気にならない子もいますが、警戒心が強い子は過度に反応します。何に対して反応するのか子どもにとって異なります。



↓

対策 苦手な野菜でも食卓に出し続けることを心がけましょう。「見れば見るほど好きになる！」このことは科学的に証明されています。見る機会が多ければ自然に罪悪感が減り、少しずつ食べることができるようになります。

【上手に掴むことができない】→咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、味とは別に軽いものやレタス・キャベツ、ほうれん草のように繊維があって歯ですりつぶしにくい野菜を嫌がる場合があります。



↓

対策 子どもの発達に合わせた大きさや厚さで切りましょう。柔らかく仕上げることを心掛けましょう。