

平成 29年		7月分 みそら保育園 予定献立表			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	土	スープパグティー 牛乳、果物、キャンディーチーズ	パスタ	プリン	ポップコーン ほうじ茶
3	31月	タンドリーチキン かみかみサラダ、みそ汁	ごはん	せんべい ほうじ茶	クリームサンド 牛乳
4	18火	焼肉、切り昆布和え みそ汁	ごはん	星形せんべい ほうじ茶	アメリカンドック 牛乳
5	19水	ハンバーグ、オクラスープ ヨーグルトサラダ	ごはん	サブレ ほうじ茶	アイスクャンディー クラッカー
6	20木	煮魚、サイコロサラダ みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	ドーナツ 牛乳
7	金	ポークカレー 酢正油和え、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	蒸しケーキ 牛乳
21	金	ポークカレー、酢正油和え ヨーグルト、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	蒸しケーキ 牛乳
8	22土	親子うどん、果物 キャンディーチーズ、牛乳	うどん	野菜ジュース	ポップコーン ほうじ茶
10	24月	麻婆豆腐、ピーナツ和え 果物、みそ汁	ごはん	卵ポーロ ほうじ茶	ココア蒸しパン 牛乳
11	25火	魚の和風マリネ、みそ汁 ごぼうとコンのサラダ、果物	ごはん	クラッカー 野菜ジュース	おからクッキー 牛乳
12	26水	じゃがいもと鶏肉の煮物 シルバーサラダ、みそ汁	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	ごまラスク 牛乳
13	27木	豚肉の梅みそ焼き 千草和え、コーンスープ	ごはん	麩菓子 ほうじ茶	フルーツ寒天 牛乳
14	28金	鶏肉のオレヅ焼き、みそ汁 野菜サラダ、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	バウムクーヘン 牛乳
15	29土	冷やし中華 果物、牛乳	中華めん	ゼリー	ポップコーン ほうじ茶

給食日数 25日

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	7月の平均	522Kcal	19.8g	18.2g
	保育園基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	7月の平均	613Kcal	23.1g	20.4g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

初夏の光がまぶしい季節になりました。

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

冷たいものの摂りすぎには注意

夏には、冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切な事ですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどをあげて、冷やし過ぎには注意しましょう。

味覚について

こどもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が、苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

～野菜嫌い克服法～

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理すると、うま味でしみや、苦みが減り、野菜は甘くなるなど、苦手な食べ物も食べやすくなります。ぜひ、ためてみましょう。

～牛乳嫌い克服法～

まずは、砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチュエーションやグラタン、ホットケーキなどの材料にまぜます。