

# 8月 しょくじだより

## R8.8月 わらべのうち保育園

夏本番、厳しい暑さが続きます。子どもたちは暑さに負けず、プール遊びを楽しみ、元気に過ごしています。先月、育てていた夏野菜を収穫し、とれたてを食べたり、たいよう組さんはカレーライスとモロヘイヤの納豆和えのクッキングをして、自分たちの収穫した夏野菜を満喫しました。

いつもは苦手な夏野菜も自分たちが採ったもの・作ったものは格別だったようで、おかわりまでして食べていました。実際に野菜を栽培・収穫・調理していくことで、命の大切さを感じることが出来た子どもたちでした。

### 熱中症にご用心

熱中症とは、暑い環境の下で、身体機能が適応できなくなった状態のことを言います。こどもは体温や血圧の調整がうまく出来ず、暑さに気づきにくいことがあります。また地面の照り返しの影響を受けやすく、大人よりも早く脱水症状が悪化することがあります。



<子どもの熱中症予防のポイント>  
気温と湿度をこまめにチェック。暑さ指数や熱中症警戒アラートも参考に  
エアコンや扇風機を適切に使う  
のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する  
通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策も  
無理をせず、適度に休憩する  
十分な睡眠と食事を取る  
短時間であっても絶対に車内を子どもだけにしない。

### たいようクッキングレシピ【モロヘイヤの納豆和え】

材料(4人分)

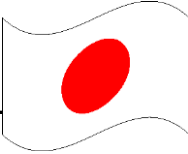
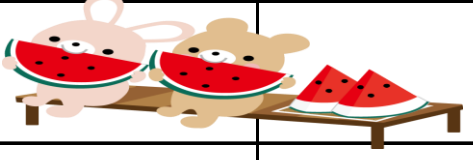
- ・モロヘイヤ 1袋
- ・きゅうり 1本
- ・納豆 2パック
- ・かつおぶし 1袋
- ・しょうゆ 大さじ1/2

作り方

- ①モロヘイヤはよく洗い茹でてから、良く刻んでおく。
- ②きゅうりはスライスして塩もみをする。
- ③ボウルに①②をいれて納豆を入れてよく混ぜる。
- ④最後にかつおぶし、しょうゆをいれてあえたらできあがり。

★梅干しを叩いていれても、とってもおいしいですよ♪



| 月                                                                 | 火                                                                                  | 水                                                                                     | 木                                                                                     | 金                                            | 土             |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|
|                                                                   |                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                              | 1             |
|                                                                   |                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                              | ミルクもち<br>せんべい |
| 3                                                                 | 4                                                                                  | 5                                                                                     | 6                                                                                     | 7                                            | 8             |
| ごはん<br>鮭のみそマヨ焼き<br>ホタテの大根サラダ<br>みそ汁<br>フルーツ                       | ごはん<br>鮎の塩焼き<br>きゅうりとささみの梅和え<br>モロヘイヤスープ<br>フルーツ                                   | ツナトマトそうめん<br>かぼちゃの肉みそ焼き<br>きゅうり昆布和え<br>フルーツ                                           | ごはん<br>鶏のさっぱりソース<br>ほうれん草の胡麻和え<br>みそ汁<br>フルーツ                                         | 七夕ちらし寿司<br>松風焼き<br>オクラサラダ<br>そうめん汁<br>フルーツ   | ゼリー<br>クッキー   |
| じゃこごまポッキー<br>牛乳                                                   | とうもろこしご飯<br>お茶                                                                     | パインケーキ<br>牛乳                                                                          | パン<br>牛乳                                                                              | フルーツようかん<br>牛乳                               |               |
| 10                                                                | 11                                                                                 | 12                                                                                    | 13                                                                                    | 14                                           | 15            |
| ごはん<br>魚のコーンマヨやき<br>やきなす<br>みそ汁<br>フルーツ<br>納豆巻き<br>お茶             |  | ごはん<br>アジのソースフライ<br>大豆サラダ<br>ポテトスープ<br>フルーツ<br>おはぎ<br>牛乳                              | 希望保育                                                                                  |                                              |               |
| 17                                                                | 18                                                                                 | 19                                                                                    | 20                                                                                    | 21                                           | 22            |
| 夏野菜カレー<br>きりばしのはりはり<br>高野豆腐からあげ<br>フルーツ                           | ごはん<br>鮭のタンドリー<br>森のサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ                                             | ごはん<br>ゴーヤーチャンプルー<br>冬瓜ベーコン煮<br>みそ汁<br>フルーツ                                           | ごはん<br>鶏肉の変わり揚げ<br>塩こうじマリネ<br>梅じゃこスープ<br>フルーツ                                         | ごはん<br>ツナじゃが<br>大豆マヨネーズ<br>夏けんちん汁<br>フルーツ    | 夏フルーツ<br>せんべい |
| 豆乳ココア<br>牛乳                                                       | ゆでもろこし<br>牛乳                                                                       | 焼きおにぎり<br>お茶                                                                          | きな粉ラスク<br>牛乳                                                                          | パースデーポンチ<br>牛乳                               |               |
| 24                                                                | 25                                                                                 | 26                                                                                    | 27                                                                                    | 28                                           | 29            |
| ごはん<br>いわしのカリカリチーズ焼<br>かぼちゃサラダ<br>ミネストローネ<br>フルーツ                 | ごはん<br>鮭つくね<br>もち麦マリネ<br>みそ汁<br>フルーツ                                               | やきそば<br>きゅうり<br>ウインナー<br>とうもろこし<br>フルーツ                                               | ごはん<br>豆腐のキッシュ<br>夏野菜のすだれ<br>レンコン豆乳スープ<br>フルーツ                                        | ごはん<br>魚のバター醤油やき<br>オクラの納豆サラダ<br>みそ汁<br>フルーツ | ゼリー<br>クッキー   |
| コーンフレーククッキー<br>牛乳                                                 | ひんやりフルーツ<br>牛乳                                                                     | 切干の炊き込みご飯<br>お茶                                                                       | 米粉の蒸しパン<br>牛乳                                                                         | 野菜クラッカー<br>牛乳                                |               |
| 31                                                                |                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                              |               |
| ごはん<br>鶏のバーベキューソース<br>トマトサラダ<br>発酵美人スープ<br>フルーツ<br>ひんやりフルーツ<br>牛乳 |                                                                                    |  |  |                                              |               |