



毎日厳しい暑さが続いています、夏バテなどしていませんか？

夏バテの原因として、食事が食べやすい種類に偏ったり、冷たい清涼飲料水の飲みすぎによるビタミン B1 不足があげられます。また、冷たいものばかり食べると胃腸が冷え、食欲低下や胃もたれの原因になります。

食事のバランスに気を付け、様々な食材から栄養を摂り、夏に負けない身体を作りましょう。



8月31日は野菜の日



8月31日は、8(や)3(さ)1(い)とかけて、“野菜の日”と呼ばれています。

野菜は1日350g を目標に摂取することが勧められており、これは生の刻んだ野菜を両手に3杯位の量になります。

野菜は1回の食事で全てを摂ろうと考えず、朝・昼・夕の3食でまんべんなく摂るように心掛けましょう。

どうして子どもは野菜が苦手なの？



子どもの野菜嫌いには色々な理由がありますが、

その野菜自体が嫌いではなく、食べにくいから苦手ということが多くあります。

食べにくいからといって、食べないことを“嫌い”と決めつけず、子どもが食べやすいように工夫してみましょう。

苦手な野菜も子どもの成長に合わせた大きさや固さにして食事に取り入れ、食べる経験を増やしていくと少しずつ食べられるようになります。

野菜を食べやすくするためのひと工夫



【野菜独特のにおいや苦味を除く】

水にさらしてアクを抜く、塩もみをして水洗いをする、下茹でするなど火を通すことで独特の味がやわらかく。

【子どもの好きなものをプラス】

炒め物やお浸しなどにツナ缶、コーン、ハムなどを入れる。

【子どもの好きな味付けにする】

カレー味、マヨネーズ味、ケチャップ味にする。また、油で揚げることでコクがつき、うま味が増す。

【皮をむく】

トマトやアスパラガス、なすなどは皮をむくことで舌触りがよくなり、食べやすくなる。

五感で味わいましょう！



五感を刺激することは脳に伝わる情報を増やし、脳の発達を促します。

子ども達が生活の中で五感をフルに使うのが『食』の体験です。

食べることはもちろん、料理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は好奇心旺盛な子ども達にとって楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てる為に、素材の美味しさを感じられるよう薄味を心掛け、五感で味わう習慣をつけましょう！



【五感を育む体験】

視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。

聴覚…食材を煮る・焼く・切る音を一緒に楽しみましょう。音を聞くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。

触覚…食材を触り、どんな感触なのか言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。

嗅覚…食材のにおいを嗅いでみましょう。美味しそうなおいを嗅ぐと唾液が分泌され、食欲が増します。

味覚…色々な食べ物の味を体験しましょう。甘味・塩味・酸味・苦味・うま味などの違いを知ることで、

味覚が敏感になります。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (月)	ごはん バナナ 肉じゃが かき玉汁	米、じゃがいも、 麩、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵	バナナ、たまねぎ、 しらたき、にんじん、 みずな、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.9 g
02 (火)	ごはん さばのケチャップ和え マカロニサラダ みそ汁	米、小麦粉、マカロニ、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、豆腐、 脱脂粉乳、ツナ缶、 みそ	きゅうり、にんじん、 なす、たまねぎ、 こまつな、しょうが、 ごま、にんにく	だし汁、ケチャップ、 酢、ソース、 酒、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.0 g
03 (水)	ごはん しらす焼き 白菜の海苔和え みそ汁	米、小麦粉、砂糖、 バター、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、みそ、 生クリーム、鶏ひき肉、 しらす干し、脱脂粉乳、 かつお節	はくさい、たまねぎ、 もも缶、にんじん、 かぼちゃ、しいたけ、 えのきたけ、れんこん、 わかめ、切り干しだいこん	だし汁、しょうゆ	牛乳 みかん缶 牛乳 ピーチケーキ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
04 (木)	焼きうどん 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	うどん、米、油、片栗粉	豚肉、鶏ひき肉、 油揚げ、みそ、 かつお節	とうがん、キャベツ、 オレンジ、たまねぎ、 にんじん、コーン、 いんげん	だし汁、しょうゆ、 みりん、和風だし、 酒、塩	牛乳 お菓子 麦茶 コーンおにぎり	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 2.3 g
05 (金)	ごはん 鮭の香草揚げ ブロッコリーサラダ みそ汁	米、さといも、油、 パン粉、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、さけ、 みそ、卵	ブロッコリー、トマト、 にんじん、だいこん、 しめじ、ねぎ、 コーン	だし汁、ソース、 酢、塩、パセリ粉	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.6 g
06 (土)	鶏肉の甘辛丼 みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、みそ	オレンジ、ほうれんそう、 はくさい、たまねぎ、 にんじん、いちごジャム、 ごま、しょうが	だし汁、みりん、 しょうゆ、酒、塩	牛乳 お菓子 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g
08 (月)	夏野菜カレーライス トマトサラダ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶	トマト、かぼちゃ、 たまねぎ、きゅうり、 にんじん、なす、 オクラ	カレールー、酢、 しょうゆ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
09 (火)	ごはん 煮魚 小松菜ときのこの和え物 みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、 砂糖、バター	牛乳、かれい、 脱脂粉乳、ヨーグルト、 みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 ごま、しょうが	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん	牛乳 バナナ 牛乳 ヨーグルトスコーン	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g
10 (水)	ロールパン ポーキーンズ コールスローサラダ	ロールパン、米、 じゃがいも、砂糖、 油、バター	豚肉、大豆、しらす干し、 油揚げ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、カットトマト缶、 コーン、ひじき、 ごま、にんにく	ケチャップ、酢、 しょうゆ、酒、みりん、 塩、洋風だし	牛乳 お菓子 麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.2 g
11 (木)							
12 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ じゃこサラダ みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、鶏肉、 みそ、しらす干し	キャベツ、かぶ、 にんじん、たまねぎ、 しめじ、オクラ、 しょうが	だし汁、しょうゆ、 酢、酒、みりん、 塩	麦茶 チーズ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g
13 (土)	マーボー丼 春雨スープ	米、米粉、小麦粉、 油、砂糖、はるさめ、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、 脱脂粉乳、みそ	オレンジ、はくさい、 にんじん、たまねぎ、 ねぎ、コーン、 いちごジャム、 たけのこ、しいたけ、 わかめ、にんにく	しょうゆ、中華だし、 酒、塩	牛乳 お菓子 牛乳 いちご蒸しパン	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
15 (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜のあえ物 みそ汁	米、さつまいも、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、 しらす干し、かつお節	チンゲンサイ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 オクラ、マーマレード、 わかめ	だし汁、しょうゆ、 塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 466 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 2.4 g
16 (火)	ごはん 白身魚のムニエル ジャーマンポテト コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、 バター、砂糖、油	牛乳、かれい、 ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、 ごま、レモン、 にんにく	しょうゆ、酒、洋風だし、 塩、パセリ粉	牛乳 お菓子 牛乳 セサミクッキー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g
17 (水)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリー&にんじんの甘煮 豆乳スープ	米、砂糖	牛乳、豆乳、鶏肉、 ベーコン、煮干し	オレンジジュース、 メロン、にんじん、 ブロッコリー、かぼちゃ、 みかん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ごま、かんてん	ケチャップ、ソース、 しょうゆ、塩、 洋風だし	麦茶 チーズ 牛乳 オレンジゼリー かみかみ小魚	エネルギー 594 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.7 g

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (木)	ごはん 鮭のレモン醤油焼き もやしのごまサラダ みそ汁	米、ホットケーキミックス、砂糖、三温糖	牛乳、さけ、ツナ缶、みそ、卵、ハム、油揚げ	もやし、たまねぎ、なす、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン、ごま、レモン	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳 みかん缶 牛乳 ツナマヨパン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.4 g
19 (金)	ごはん なし 味噌カツ ほうれん草のお浸し すまし汁	米、パン粉、小麦粉、砂糖、油、麩	ヨーグルト、豚ヒレ肉、みそ、卵	なし、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 2.5 g
20 (土)	和風スパゲティー 豆腐の和風スープ	米、スパゲティ、バター、片栗粉	牛乳、ベーコン、豆腐	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、しめじ、かぶ、にんじん、しいたけ、ごまつな、にんにく、の	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 青菜おにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.1 g
22 (月)	鶏飯 パナナ 高野豆腐とじゃがいもの煮物	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、ささ身、卵、凍り豆腐	パナナ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、酒	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.3 g
23 (火)	ごはん オレンジ ハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	米、マカロニ、砂糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、えのきたけ、コーン、セロリ	ケチャップ、酢、ソース、塩、洋風だし、パセリ粉	牛乳 お菓子 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
24 (水)	ごはん さばのみそ煮 白菜のおかか和え すまし汁	米、食パン、砂糖、バター	牛乳、さば、卵、みそ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、ごまつな、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 パナナ 牛乳 パンプディング	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g
25 (木)	タコライス もずくスープ	米、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、クリームチーズ、チーズ	すいか、たまねぎ、もずく、レタス、トマト、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、ケチャップ、塩、中華だし、カレー粉	牛乳 お菓子 牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 26.5 g 食塩相当量 2.0 g
26 (金)	ごはん コロッケ シュリンプサラダ みそ汁	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、麩、砂糖、バター、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、むきえび、卵、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、トマト、パセリ、わかめ	だし汁、ソース、酢、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 2.4 g
27 (土)	豚丼 パナナ みそ汁	米、小麦粉、砂糖、バター、油、粉糖	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、脱脂粉乳	パナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 お菓子 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g
29 (月)	わかめごはん じゃが芋きんぴら 肉団子の和風スープ	米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ハム、豆腐	にんじん、はくさい、たまねぎ、パプリカ、だいこん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.6 g
30 (火)	ロールパン シチュー コーンサラダ	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、バター、油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ハム、しらすが干し	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、コーン、えだまめ、ごま	酢、塩、洋風だし	牛乳 お菓子 麦茶 枝豆おにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
31 (水)	ごはん かれのいステーキ風 ブロッコリー和風マヨサラダ みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かれい、みそ、卵	ブロッコリー、にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、コーン、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳 みかん缶 牛乳 さつまいもパイ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g