



# 食育だより



令和3年 8月 日清医療食品株式会社

暑い日が続き、食欲が低下していませんか？この時季は、冷たい物の摂りすぎや生活リズムが乱れやすくなります。十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、たくさん遊んで元気に夏を乗り切りましょう。

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。

子どもたち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、調理を手伝うことで、好奇心旺盛な子どもたちの五感を楽しく刺激させましょう。

## 五感を育む体験を



- 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…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。

音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。

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

- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをか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できるといいですね。

甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



## 夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



## 水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるタイミングだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。





令和3年

8月



# 予定献立表



松島こども園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
2日	月	しそご飯 ささみのピカタ 果物 ほうれん草のおかかあえ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 牛乳	鶏ささみ 卵 糸削り 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま ホットケーキミックス 砂糖	ほうれん草 ごぼう 人参 いんげん 白ねぎ 果物	チーズ蒸しパン	
3日	火	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 果物 千切イリチー ジャが芋のみそ汁 牛乳	カレイ 昆布 糸こんにやく 豚もも 卵 豆乳 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 食パン 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 きぬさや 切干大根 しいたけ じゃが芋 しめじ 大根菜 果物	オレンジフレンチトースト	
4日	水	三色丼 ブロッコリーのマヨあえ 大根のすまし汁 フルーチェ 牛乳	鶏ミンチ 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 さつま芋 ごま	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー キャベツ パプリカ 大根 人参 大根菜 果物	大学芋	
5日	木	玄米ご飯 鮭のパン粉焼き きゅうりのごま和え パパイイリチー かぼちゃのみそ汁 果物 牛乳	鮭 粉チーズ ツナ 牛乳	米 玄米 パン粉 油 ごま 片栗粉 小麦粉	きゅうり パパイア 人参 にら かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ ゴーヤー ごぼう 果物	野菜チップス	
6日	金	チキンカレー 野菜サラダ わかめとたまごスープ りんごヨーグルト 牛乳	鶏小間 ツナ 卵 わかめ ヨーグルト 豆乳 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ごま バター つぶあん	人参 玉ねぎ ジャが芋 コーン セロリ グリン ピース キャベツ きゅうり トマト 大根菜 果物	小倉スコーン	
7日	土	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 果物 牛乳	豚肩 のり 豆腐 牛乳	米 油 さつま芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ビーマン チンゲン菜 コーン 果物	ちよぼちよぼクッキー	
9日	月	山の日					
10日	火	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼 オクラおかか和え 肉じゃが もずくのすまし汁 黄桃缶 牛乳	たら 糸削り 豚肩 糸こんにやく もずく 粉チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 さつま芋	オクラ ジャが芋 しいたけ 玉ねぎ 人参 グリン ピース えのき ねぎ 果物	さつまポテトフライ チーズ味	
11日	水	お弁当会					鮭と昆布のおにぎり
12日	木	黒米ご飯 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物 牛乳	鶏もも 卵 絹厚揚げ ハム チーズ 豆乳 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター ホットケーキミックス マヨネーズ	じゃが芋 人参 玉ねぎ にら チンゲン菜 白ねぎ 果物	オニオンブレッド	
13日	金	あわご飯 さばのラビョットソースかけ ごぼうサラダ 果物 具だくさんカレースープ 牛乳	さば ツナ ひじき 卵 牛乳	米 もちきび 油 小麦粉 砂糖 ごま マヨネーズ バター	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 大根菜 果物 ジャが芋	セサミクッキー	
14日	土	ビビンバ丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物 牛乳	豚肩 ツナ ゆし豆腐	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨 ビスケット	もやし 小松菜 人参 きゅうり パプリカ ねぎ 果物	お米のムース ビスケット	
16日	月	玄米ご飯 タンドリーチキン 青菜のごまあえ きんぴられんこん 里芋のみそ汁 果物 牛乳	鶏もも 糸こんにやく 豚肩 ささみ揚げ 牛乳	米 玄米 ごま 砂糖 油	小松菜 れんこん 人参 にら 里芋 ねぎ ジャ が芋 果物	フライライドポテト	
17日	火	野菜そば ほうれんそうの白和え さつま芋のごま煮 果物 牛乳	豚もも 豆腐 ツナ 鶏小間 牛乳	神楽そば 油 ごま さつま 芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 たけのこ しいたけ 果物	中華ちまき風おにぎり	
18日	水	麦ご飯 鮭の照り焼き コールスロー クープイリチー へちまのみそ汁 果物 牛乳	鮭 昆布 糸こんにやく 豚 バラ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 さつま芋	キャベツ コーン 切干大根 人参 へちま 大根 菜 果物	ちんびん	
19日	木	麦ご飯 酢豚 カリカリきゅうり オクラのかき玉スープ 杏仁フルーツ 牛乳	豚もも しらす 卵 車麩 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま バター	人参 玉ねぎ ジャが芋 たけのこ ビーマン しいたけ きゅうり オクラ 白ねぎ 果物	キャラメル麩	
20日	金	もずく丼 青菜の納豆和え イナムル汁 果物 牛乳	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 豚肩 のり かまぼこ 糸こんにやく 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 ホットケーキミックス	ビーマン パプリカ 小松菜 人参 しいたけ 大根 ねぎ 果物	サーターアンドギー	
21日	土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 果物 牛乳	豆腐 豚ミンチ ちくわ	米 ごま油 砂糖 ごま 黒糖 押麦 金時豆 せんべい	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ にら もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物	ソフトサラダ	
23日	月	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物 牛乳	鶏もも 豆腐 ツナ 卵 豆乳 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス バター つぶあん	ブロッコリー キャベツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ しめじ かぼちゃ 果物	南瓜小豆蒸しパン	
24日	火	麦ご飯 さばの塩焼き オクラの梅あえ ポテトのそぼろ煮 豚汁(レバー入り) 果物 牛乳	さば 糸削り 鶏ミンチ 豚 もも 豚レバー 牛乳	米 押麦 砂糖 ラード 小麦粉 ごま	オクラ ジャが芋 人参 いんげん ごぼう 大根 白ねぎ 果物	ごまちんすこう	
25日	水	冷やし中華 野菜かきあげ チーズ 果物 牛乳	ささみ 卵 わかめ チーズ 牛乳	中華麺 小麦粉 油 米 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ ゴーヤー ほうれん草 果物	いなりずし	
26日	木	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 果物 牛乳	牛豚ミンチ チーズ 大豆 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 冬瓜 小松 菜 えのき しいたけ 果物	コーンフレーククッキー	
27日	金	カレーピラフ コロッケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ デザート 牛乳	ツナ 牛豚ミンチ 卵 ささ み ひじき ウインナー	米 バター 砂糖 油 小麦粉 パン粉 ごま マカロニ	玉ねぎ ビーマン パプリカ ジャが芋 枝豆 ブ ロッコリー コーン 人参 キャベツ トマト 果物	クラッカーサンド	
28日	土	焼肉チャーハン ほうれんそうのごま和え 和風春雨スープ 果物 牛乳	豚肩 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 ごま 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 コーン え のき オクラ 果物	ミニたいやき	
30日	月	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー パンパキン豆乳スープ 果物 牛乳	卵 ハム チーズ さつま 揚げ 豆乳 ツナ 牛乳	米 もちきび バター 油 小麦粉	じゃが芋 トマト 枝豆 小松菜 人参 えのき か ぼちゃ 玉ねぎ キャベツ にら 果物	野菜ヒラヤーチ	
31日	火	あわご飯 レバーの竜田揚げ ゴマじゃが からし菜チャンプルー なすのみそ汁 果物 牛乳	豚レバー 豆腐 豚肩 き さみ揚げ ウインナー 牛乳	米 もちきび ごま油 コッ ペン マヨネーズ	じゃが芋 からし菜 人参 なす 大根菜 キャベ ツ 果物	ホットドッグ	



☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

