



食事だよ!

8月

2025年 御幸保育園 373号

照りつける太陽やセミの鳴き声で夏本番らしくなってきました。暑い夏を元気に過ごすためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう!



ナスの紫は
アントシアニンが血行を
改善してくれるよ!
ヘタのトゲを触ると痛いものが
新鮮! ずっしりと重みがある
ものがおいしいよ☆

ナス



ピーマン



トマト



トマトの赤はリコピン!!
日焼けした肌を助けるチカラにな
るよ! 皮に張りがあるもの、お尻
の部分の放射状の線がはっきりし
ているものを選んでね♪

ビタミンCを多く含むのは

- 1 あか
- 2 きいろ
- 3 みどり の順だよ!

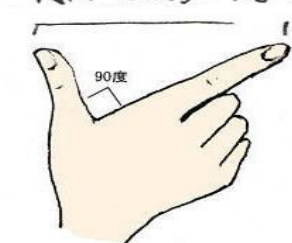
★8月4日は箸の日! 正しく持てるかな?

和食の時に必ず使う箸は、私たち日本人の食事の道具として、
欠かすことができません。
また、和食は、箸だけでほとんどの料理を食べることができ
ます。この日本独特の箸文化を長く伝えていくためにも、正
しい箸の持ち方をきちんと身につけておきたいですね。箸を
正しく持つことができると、見た目にも美しくだけでなく、
料理が食べやすくなります。

★箸を正しく持つには、長さも重要です

適切な長さは一咫の1.5倍!

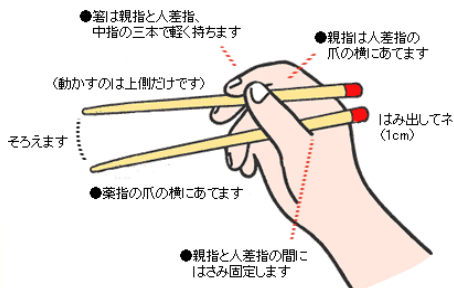
→ 咫 (ひとあた) × 1.5 倍



適切な箸の長さ目安は、親指と人
差し指を直角に広げた長さ (一
咫/ひとあた) の1.5倍。
または身長約15%を目安とし
て覚えておくといでしょう。

◎箸の目安

箸サイズ	身長	年齢
13cm	100cm	~2歳
15cm	100~110cm	3~4歳
16cm	110~120cm	5~6歳



練習は遊びの中で

食事の最中にお箸の練習を始めてしまうと、
子供は食べることに集中できなくなり、食欲
も低下してしまいます。
練習は、食事以外の時間でさせてくださいね。
そして、うまく使えた時は、たくさん褒めて
あげましょう。

モンティクリスト

カナダのメニューです

【材料】(こども4人分)

- ★食パン8枚切れ
- ★バター12g
- ★ハム1枚
- ★メープルシロップ適量
- ★スライスチーズ1枚
- ★卵1個
- ★砂糖大さじ1
- ★牛乳120ml

【作り方】

- ①食パンにハム、スライスチーズをはさむ。
- ②ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れ混ぜる。
- ③②の中に①をつける。
- ④フライパンを熱し、バターを溶かし、③の両面を焼く。
- ⑤メープルシロップをかける。

★21日のおやつです★



卵とバターで焼き上げたカナダの
朝食向けのサンドウィッチです。

【御幸保育園における栄養目標量】③

以上児栄養目標量	エネルギー 340~370kcal	たんぱく質 11.0~25.5g	脂質 11.0~18.0g	食塩 1.4g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー 369kcal	たんぱく質 16.7g	脂質 15.8g	食塩 1.4g
未満児栄養目標量	エネルギー 400~430kcal	たんぱく質 11.0~23.0g	脂質 9.8~15.0g	食塩 1.4g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー 436kcal	たんぱく質 16.0g	脂質 13.8g	食塩 1.4g



日	曜	献立名	おやつ	未満児加食	日	曜	献立名	おやつ	未満児加食
1	金	なすみそ炒め コーンかきたまスープ バナナ	牛乳 いちごスティック	お茶 ビスケット ごはん	18	月	ラタトゥイユ スパサラダ オレンジ	フルーチェ	お茶 せんべい パン
2	土	焼きそば 野菜ジュース	りんごジュース パン	お茶 せんべい	19	火	豚肉と大豆の磯煮 バンサンスー しらす炒め	牛乳 せんべい	お茶 ビスケット ごはん
4	月	夏野菜カレー ドレッシングサラダ トマト	ヨーグルトあえ	お茶 ビスケット ごはん	20	水	冷やしいなりそうめん シューマイ ひじきナムル	ミルクココア クラッカー	お茶 ヨーグルト ごはん
5	火	さばのかば焼き オクラの酢の物 味噌汁	アイスクリーム	お茶 せんべい ごはん	21	木	ローストチキン 春雨サラダ とうがんスープ	牛乳 モンティクリスト	お茶 ボーロ ごはん
6	水	お誕生会ランチ	牛乳 せんべい	お茶 クラッカー 炊き込みご飯	22	金	鮭の南蛮漬け 味噌汁 バナナ	牛乳 ビスケット	お茶 クラッカー ごはん
7	木	卵とじ煮 (以)揚げ大豆(未)煮豆 きゅうりの南蛮	乳酸飲料 ビスケット	お茶 チーズ ごはん	23	土	いなりうどん チーズ	りんごジュース パン	お茶 せんべい
8	金	さつまいものポタージュ チキンサラダ ナゲット	オレンジゼリー	お茶 ボーロ パン	25	月	ガパオライス風 大根スープ チーズ	牛乳 せんべい	お茶 ビスケット ごはん
9	土	スパゲティイタリアン チーズ	りんごジュース パン	お茶 せんべい	26	火	なすと鶏肉の南蛮漬け 春雨スープ	牛乳 ビスケット	お茶 せんべい ごはん
12	火	ハヤシライス ブロッコリーのゴマネーズ和え チーズ	牛乳 ビスケット	お茶 せんべい ごはん	27	水	江戸っ子煮 梅ドレッシングサラダ トマト	プリンアラモード	お茶 チーズ ごはん
13	水	手作り弁当	野菜ジュース ウエハース	お茶 せんべい	28	木	さばの味噌煮 オクラの納豆和え 味噌汁	牛乳 ビスケット	お茶 ウエハース ごはん
14	木	手作り弁当	野菜ジュース ビスケット	お茶 せんべい	29	金	鶏肉のマーレード煮 マカロニサラダ きのこスープ	牛乳 ジャムサンド	お茶 ボーロ ごはん
15	金	手作り弁当	野菜ジュース かぼちゃボーロ	お茶 せんべい	30	土	味噌ラーメン チーズ	りんごジュース パン	お茶 せんべい
16	土	焼きうどん 野菜ジュース	りんごジュース パン	お茶 せんべい	※都合により、メニューの変更がありますのでご了承ください。				

★お知らせ★

お盆期間の13日～15日は手作り弁当、水筒をお願いします。

お誕生会ランチメニュー トマトの炊き込みごはん・鮭の照り焼き・わかめときゅうりの酢の物・すまし汁・ももゼリー