



真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。夏バテで食欲が落ちていませんか？火照った体を冷やしてくれる夏野菜や果物を食べていますか？和え物や酢の物など、上手に献立に取り入れて、まだまだ暑い季節をみんなで元気に乗り切りましょう♪

また、8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから、『野菜の日』とされています。“栄養たっぷりの野菜をもっと知って、もっと食べてほしい”という願いから制定された記念日です。この機会に、いつもよりちょっと多くの野菜を食卓に並べてみませんか？♪

令和 6年 8月



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ	
1	木	発芽玄米ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 竹輸入りさっぱりサラダ 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	マドレーヌ スキムミルク	
2	金	炒り玄米ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 南瓜とレーズンのサラダ なすのみそ汁 果物(バナナ)	食べるいりこ	のりトースト 牛乳	
3	土	発芽玄米ごはん	魚照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 オクラのみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	どうもろこし スキムミルク	
5	月	発芽玄米ごはん	鶏肉となすのトマト煮 ツナもやしサラダ 冬瓜のみそ汁 果物(スイカ)	スキムミルク	バナナドーナツ 牛乳	
6	火	炒り玄米ごはん	夏野菜と挽肉のオムレツ インディアンサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	ホワイトボンチ	
7	水	発芽玄米ごはん	納豆のすり身揚げ 卵サラダ 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	のり塩バター芋もち 牛乳	
8	木	炒り玄米ごはん	鶏肉と高野豆腐の煮物 オクラ納豆 切干大根のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	じゃこ大豆 ココア	
9	金	どうもろこしごはん (発芽玄米)	冷やしうどん しゃきしゃき炒め 果物(スイカ)	お菓子	手作り米粉ピザ 牛乳	
10	土	発芽玄米ごはん	鮭のごま焼き 磯辺和え ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	マカロニあべかわ 牛乳	
13	火	<h2 style="text-align: center;">お弁当の日</h2> <p style="text-align: center;">※10時、15時のおやつ提供はあります。</p>				
14	水					
15	木					
16	金	五分づき米	豚肉の磯焼き スパサラ 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ミニアメリカンドッグ スキムミルク	
17	土	五分づき米	じゃが芋とツナの炊き合わせ きゃべつの昆布和え オクラのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	フルーツヨーグルト	
19	月	キーマカレー (発芽玄米)	豆腐サラダ 冬瓜スープ 果物(オレンジ)	スキムミルク	フライドおさつ 牛乳	
20	火	発芽玄米ごはん	白身魚の香草フライ ウィンナーと野菜のタルタルサラダ なすのみそ汁 果物(キウイ)	パン缶	バナナマフィン スキムミルク	
21	水	炒り玄米ごはん	豆腐入り松風焼き 切干ツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア	
22	木	ロールパン	南瓜グラタン ひじきとしらすのサラダ ベーコンとレタスのスープ 果物(オレンジ)	バナナ	抹茶ロックビスケット 牛乳	
23	金	炒り玄米ごはん	鮭のカレームニエル ポテトサラダ オクラのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	オレンジ色のチーズ蒸しパン スキムミルク	
24	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 オクラのなめ茸和え 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	チョコバナナ寒天アイス	
26	月	発芽玄米ごはん	豆腐のふわふわ揚げ マカロニサラダ なすのみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	ラスク 牛乳	
27	火	炒り玄米ごはん	スパニッシュオムレツ オクラときゃべつのごま和え 高野豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	南瓜蒸しケーキ スキムミルク	
28	水	発芽玄米ごはん	白身魚の梅みそ焼き 切干大根と糸昆布の煮物 オクラのみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	お芋のクラッカー 牛乳	
29	木	炒り玄米ごはん	ポークビーンズ 春雨レタスサラダ 冬瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	ベーコンチーズパン スキムミルク	
30	金	ひまわり丼 (発芽玄米)	夏野菜とチーズのコロコロサラダ モロヘイヤスープ 果物(バナナ)	お菓子	たご焼き風ポテト 牛乳	
31	土	発芽玄米ごはん	鮭のあけぼの焼き ほうれん草のごま納豆和え 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	くすもち風 スキムミルク	



### 手ばかり栄養法

◆ ◆ ◆ ◆ 自分の手の大きさ=自分の適量 ◆ ◆ ◆ ◆

1日に〇〇g摂取しましょう!!と言われても、どのくらいかわからないし、毎回計量するのは大変...。一人ひとり体型も違うしー!!

そこで、体と比例していると言われている手のひらを使って、楽しく適量を確認してみましょう♪子どもたちの可愛い手や大人の大きい手には、どのくらいの野菜がのるのでしょか?子どもたちと一緒に必要量を簡単に確認することができます、食育にも繋がり、バランスの摂れた食事を意識できるようにもなります。みんなでベストバランスな食事を目指そう!!

緑黄色野菜

両手1杯

その他の野菜

両手2杯

果物類

輪の中に入る量

### 食育絵本

子どものための栄養学の絵本。動物や子どものキャラクターが登場。



『どうして野菜を食べないの?』野菜嫌いな子どもたちの素朴な疑問に答え、食への興味を引き出します♪

◆ ◆ ◆ ◆ 気をつけましょう ◆ ◆ ◆ ◆

おやつも大切な1食です。どれかひとつにしましょう!!  
市販のお菓자에偏らず、ビタミン・ミネラル豊富な果物、芋類を適量に!!

和菓子

人差し指と親指の輪の中に入る量

洋菓子

片手の手のひらにのる量

スナック菓子

片手の手のひらにのる量