

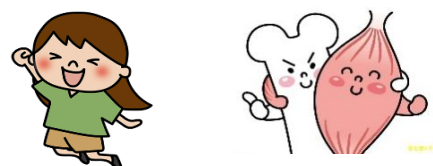
8月の食育だより

令和8年 8月
ひらた乳児保育園

園では、元気な体を作るために、バランスの良い食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手で...」というお悩みはありませんか？そこで今月は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★どうして野菜は大切なの???★

元気の源！！ 成長の味方！！



おなかすっきり！食欲UP



【野菜の摂取量が少ないと...?】

- ① 風邪や病気にかかりやすくなる
- ② 便秘になりやすくなる
- ③ 成長に必要な栄養素が不足する
- ④ 生活習慣病のリスクが高まる

★おうちでできること★

- ① 食卓に積極的に出す ② 苦手な野菜も一口から ③ 野菜についてたくさん話す



④ 苦手な野菜を「楽しい体験」で克服

例えばいつもの料理をホットプレートで！！

★お好み焼き・チヂミ: キャベツやにらが「生地の一部」になり、自然に食べられます！

★チャーハンや焼きそば: チャーハン、焼きそばにたくさんの野菜を混ぜれば楽しくなる！

★焼き野菜パーティー: ピーマン、なす、とうもろこしなどを焼いて自分でトングで取って食べる！

★チーズフォンデュ風: 野菜をチーズにからめると、野菜がごちそうに大変身！

「野菜を鉄板にのせて～」 「これまぜまぜして～」などの本当に簡単なお手伝いを頼むと、その体験に子どもたちはワクワクします😊

また手巻きサラダ寿司やマイサンドイッチなど「自分で選んで・さわって・作る体験」が野菜を身近なものに。「野菜と一緒に楽しい時間を過ごす」が大切なんです😊

8月のこんだて

	月	火	水	木	金	土
	31					1
昼食	スタミナ丼 ナスの煮びたし みそ汁					ナポリタン スパゲティー 卵スープ 果物
おやつ	パンブキン ゼリー 牛乳					
	3	4	5	6	7	8
昼食	ごはん 鶏肉トマト煮 ポテトサラダ スープ	ごはん 豚肉と厚揚げ の炒めもの 粉ふき芋 みそ汁	ごはん 魚の中華 みそ焼き もやしの ナムル スープ	ごはん 鶏肉マヨ焼き ナスとピーマン みそ炒め すまし汁	ごはん 鶏のつくね 枝豆いり ポテトサラダ スープ	ハヤシライス サラダ 果物
おやつ	ピザトースト 牛乳	冷やしうどん 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	卵の花クッキー 牛乳	ゆでとうもろこし 牛乳	
	10	11	12	13	14	15
昼食	ごはん 鶏肉の にんにく焼き トマトサラダ みそ汁	山の日	夏野菜カレー コロコロサラダ 果物	夏季希望保育	夏季希望保育	夏季希望保育
おやつ	ツナ昆布 おにぎり 牛乳		レモンラスク 牛乳			
	17	18	19	20	21	22
昼食	豚丼 スティック きゅうり みそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナサラダ みそ汁	ごはん 魚のムニエル きゅうりと コーンの みそサラダ けんちん汁	ごはん 鶏肉の 梅照り焼き 酢の物 みそ汁	ごはん 肉じゃが 中華きゅうり すまし汁	ぶっかけうどん 煮物 果物
おやつ	お麩のラスク 牛乳	トマト寒天ゼリー 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ミニあんぱん 牛乳	塩クッキー 牛乳	
	24	25	26	27	28	29
昼食	ごはん 鶏肉ごま焼き 野菜ソテー みそ汁	ごはん 豚の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁	ごはん 魚のみそ焼き ごま酢和え スープ	ピーマンと ひき肉の のつけ丼 ごまきゅうり みそ汁	ごはん 鶏肉照り焼き かぼちゃ サラダ スープ	
おやつ	みかんゼリー 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	バナナケーキ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	米粉レーズン スコーン 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

