

8月 給食だより

2023年8月 聖星保育園

8月は立秋という暦上の秋をおかえる季節ですが、まだまだ暑い日が続きます。子どもたちには、給食をもりもり食べて、この暑い日差しにも負けない元気な体をつくってほしいと思います！

【8月の行事と献立】

★8月24日(木) 誕生会メニュー

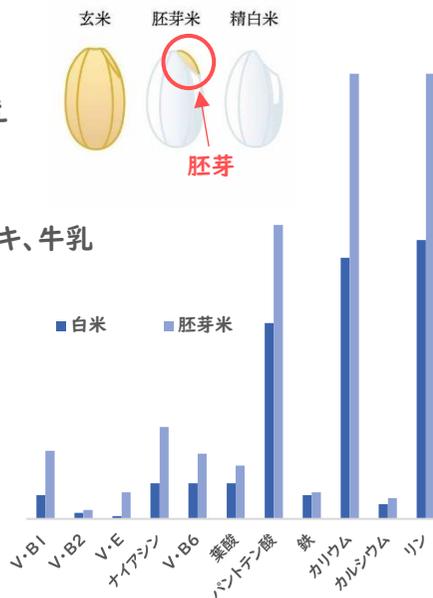
【おひる】 胚芽米ごはん※
ハンバーグ・オニオンリング添え
なすとピーマンのみそ炒め
シーザーサラダ

【おやつ】 桃と紅茶のベイクドチーズケーキ、牛乳

今回の誕生会では、ごはんをいつもの精白米ではなく、胚芽精米を使用します。胚芽精米は、お米の胚芽部分を残すように特別な方法で精米したものです。普通のお米とくらべて、ビタミンB₁やビタミンE、ミネラル類が豊富で、玄米よりも食べやすく、消化しやすい特徴があります。

★25日(金) 夏祭り

唐揚げやコーンバターなど、子どもたちが大好きなメニューを取り入れました！
縁日のお店屋さんのような雰囲気、夏祭りを存分に楽しんでもらいたいと思います！



調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。



五感を使って食を楽しむ

～食事は五感をフル活用できる絶好のチャンス！～

昼食やおやつを作っていると、子どもたちが「美味しそうなお～い!!」と調理場を見に来てくれることがよくあります。香ばしいしょう油の香りやケーキやクッキーを焼いている時の甘い香り、食材を刻む音や炒め物の音、普段は目にしないような大型の道具など、調理場には興味を引くものがたくさんあるようで、いつも目をキラキラさせながら観察してくれます。

保育園に在籍する子どもたちの年齢は、脳が急速に発達するので、この時期に五感を刺激する経験をたくさんすることはとても重要です。経験を積み場や機会はたくさんありますが、日常生活では、食事時が五感のすべてを使えるとても貴重な時間です。

食事は、舌で感じる旨みや甘味などの味覚だけでなく、視覚(料理の色や形など)、触覚(パリパリ、ねばねば、食材に触れた感覚など)、聴覚(刻む音、煮込む音、噛む音など)、嗅覚(香ばしい香り、甘い香り、スパイシーな香りなど)の五つの感覚をすべて使うことで、より美味しく、そして楽しむことができます。



8月の献立では、2日に白と黄色の2種類のとうもろこしを、17日のおやつは8・9月が旬のすだちを煮込んでジュースに、23日はねばねばした食感が美味しいモロヘイヤと納豆の和え物など、色や香り、食感を生かした食材や料理を取り入れました。

食を通して、心身ともに大きく豊かに成長してほしい。そんな願いを込めて、日々、この五感に響くような献立や食育の発信、食事の環境づくりをしています。



8月14日(月)の給食より

黒糖クッキー

【材料】(直径3cm約12枚程度)

- 小麦粉 100g ●粉末黒砂糖 35g ●バター 40g ●みそ 4g
- ①室温に戻しておいたバターをよく練り、黒砂糖とみそを加えてさらに混ぜる。
- ②①に小麦粉を振り入れ、さっくりと混ぜ合わせてひとまとめにし、1.2cm程の棒状にして冷蔵庫で冷やす。
- ③②が固まったら、1cm程度の厚さに切り、170℃のオーブンで15分焼く。

ザクザク食感と隠し味のみそがポイント！

8月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	508	19.2	14.2	206	2.3	264	0.26	0.35	22	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	455	17.1	12.8	218	2.1	251	0.23	0.34	19	1.2
1日の給与栄養量	922	34.6	25.6	422	4.6	372	0.56	0.64	44	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)