



暑い日が続いていますが、みなさんは体調を崩さことなく元気に過ごせていますか。早寝・早起き・朝ごはんは成長期のこどもにとって最も大切な生活リズムを作ります。特に朝ごはんを食べることは1日のエネルギーチャージとなります。朝から栄養バランスのとれた食生活をおくりましょう。

ご家庭での災害食

8月を夏のローリングストック点検・消費月間に

9月1日の「防災の日」や、台風のシーズン到来を前に、家族が揃い、時間にゆとりもできる夏の時期に「災害食」について、考えてみませんか？家族みんなで家の中の備蓄食品を確認したり、災害時の調理法を試しに食べて味慣れてみ

子どもと一緒に「賞味期限」チェック！



宝探感覚で、賞味期限を子どもとチェック。「もうすぐ切れそうだから、食べてレスキューしよう」と、食品ロスへの関心も育てることができます。

買い物に出かけたくない日 それは備蓄食品消費デー



とくに賞味期限が迫っていないものでも、備えてある缶詰やレトルト、パックご飯などを実際に食べてみることはとても貴重な経験になります。

災害時という設定で調理にも挑戦！



災害時の調理法は、キャンプでの料理にも通じる場合があります。非常時の設定で、洗い物も少なく済む方法にすれば、水の節約やこみの削減にも役立ちます。

乾物はトマトジュースでもとせる！



切り干し大根やわかめ、高野豆腐、バスタなどの乾物はお湯でもどすのが普通ですが、冷水はもちろんトマトジュース、野菜ジュースでもどります。うまみを吸って、そのままおいしい夏の副菜になります。

保育園でも備えています！

災害食としてアルファ化米(ごはん・おかゆ)や長期保存のパン、カレー、味噌汁、野菜ジュース、お菓子等を各園で備えています。災害食もローリングストックされ、入れ替えの時期には、こども達の前でアルファ化米のご飯の作り方を伝えたり、給食で食べて味に慣れたりしています。

おたのしみ献立

今月は『豊実保育園』からのおたのしみ献立です

日	曜	主 食	副 食	お や り つ	栄 養 価	食 べ も の の は た ら き
				☆印は手作りおやつです。		おもにからだをつくる おもに熱や力のもとになる おもにからだの調子を整える
1	土	わ か め ラーメン	パイン缶	せんべい パン	牛乳 エネルギー: 366 kcal たんぱく質: 13.7 g 脂質: 13.4 g 食塩相当量: 1.0 g	牛乳、かまぼこ、わかめ 中華めん、せんべい、ごま油、パン
3	月	こ は ん	さばの塩焼き・キャベツときゅうりのごま和え・かぼちゃとなすのみそ汁	せんべい バナナ	牛乳 エネルギー: 449 kcal たんぱく質: 21.6 g 脂質: 17.0 g 食塩相当量: 1.3 g	牛乳、さば、油揚げ、煮干し、みそ 米、せんべい、ごま
4	火	こ は ん	鶏肉のマーマレード焼き・切干大根ときゅうりのナムル・豆腐としめじのすまし汁・(冷) パイン	ビスケット ☆手作りぶどうゼリー	牛乳 エネルギー: 426 kcal たんぱく質: 16.7 g 脂質: 12.9 g 食塩相当量: 1.2 g	牛乳、鶏肉、くきわかめ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ
5	水	肉 う と ん	しゅうまい・キャベツとわかめの和風サラダ・バナナ	せんべい ☆ゆでとうもろこし	牛乳 エネルギー: 525 kcal たんぱく質: 20.5 g 脂質: 15.7 g 食塩相当量: 1.5 g	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ、しゅうまい、わかめ 干しうどん、せんべい、みりん、三温糖
6	木	こ は ん	赤魚の磯辺揚げ・きゅうりとかまぼこのボン酢和え・わかめスープ・(冷) みかん	ビスケット ビスケット	牛乳 エネルギー: 474 kcal たんぱく質: 19.0 g 脂質: 15.2 g 食塩相当量: 1.4 g	牛乳、赤魚、あおりの、かまぼこ、わかめ、ジョア
7	金	こ は ん	焼き豚・こまつなとえのきたけののり和え・麸と油揚げのみそ汁・バナナ	ヨーグルト せんべい	牛乳 エネルギー: 447 kcal たんぱく質: 19.5 g 脂質: 13.4 g 食塩相当量: 1.3 g	牛乳、豚肉、のり、油揚げ、煮干し、みそ、ヨーグルト
8	土	ちゃんぽんめ	(冷) パイン	せんべい パン	牛乳 エネルギー: 346 kcal たんぱく質: 14.9 g 脂質: 11.3 g 食塩相当量: 0.9 g	牛乳、豚肉、かまぼこ 中華めん、せんべい、油、パン
10	月	夏 野 菜 し	ウインナーソーセージ・チンゲンサイのツナ和え	せんべい (冷) パイン	牛乳 エネルギー: 454 kcal たんぱく質: 18.1 g 脂質: 14.8 g 食塩相当量: 1.5 g	牛乳、豚肉、ソーセージ、ツナ
12	水	こ は ん	スパイシーチキン・トマトとわかめの中華サラダ・春雨スープ・(冷) パイン	せんべい ☆クラッカーサンド	牛乳 エネルギー: 492 kcal たんぱく質: 17.9 g 脂質: 16.2 g 食塩相当量: 1.2 g	牛乳、鶏肉、わかめ 米、せんべい、みりん、はるさめ、クラッカー、フルーベリージャム
13	木	こ は ん	いわしの香梅煮・ツナのマカロニサラダ・じゃがいもたまねぎのみそ汁・(冷) みかん	ビスケット パイ	牛乳 エネルギー: 626 kcal たんぱく質: 24.3 g 脂質: 27.6 g 食塩相当量: 2.0 g	いわしの香梅煮、ツナ、煮干し、みそ
14	金	ハ ヤ シ	高野豆腐の含め煮・キャベツと切干大根のごま和え・パイン缶	せんべい ビスケット	牛乳 エネルギー: 499 kcal たんぱく質: 19.9 g 脂質: 18.1 g 食塩相当量: 1.7 g	牛乳、豚肉、高野豆腐、かつお節
15	土	わ か め う と ん	(冷) みかん	せんべい ワッフル	牛乳 エネルギー: 339 kcal たんぱく質: 12.0 g 脂質: 9.6 g 食塩相当量: 1.2 g	わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節
17	月	こ は ん	和風豆腐ハンバーグ・オクラときゅうりの花かつお和え・コーンスープ	せんべい バナナ	牛乳 エネルギー: 415 kcal たんぱく質: 14.6 g 脂質: 12.1 g 食塩相当量: 1.2 g	牛乳、豆腐ハンバーグ、かつお節
18	火	こ は ん	焼きさばの甘酢漬・ひじきの煮物・豆腐としめじのすまし汁・バナナ	ビスケット ☆ジャムサンド	牛乳 エネルギー: 513 kcal たんぱく質: 14.3 g 脂質: 19.9 g 食塩相当量: 1.3 g	牛乳、さば、ひじき、油揚げ、かつお節、木綿豆腐、こんぶ
19	水	ド ラ イ	鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ・きゅうりとみょうしサラダ・コンソメスープ・パイン缶	せんべい いちごごみかんのゼリー	牛乳 エネルギー: 468 kcal たんぱく質: 14.3 g 脂質: 14.8 g 食塩相当量: 1.5 g	牛乳、豚ひき肉、鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ
20	木	こ は ん	豚肉となすのみそ炒め・オクラとキャベツのごま和え・豆腐とえのきのすまし汁・バナナ	ビスケット ☆チヂミ	牛乳 エネルギー: 475 kcal たんぱく質: 20.2 g 脂質: 15.9 g 食塩相当量: 1.5 g	牛乳、豚肉、みそ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、竹輪
21	金	こ は ん	さけの塩焼き・こまつなとコーンのナムル・じゃがいもたまねぎのみそ汁・(冷) みかん	せんべい ヨーグルト	牛乳 エネルギー: 381 kcal たんぱく質: 20.9 g 脂質: 8.4 g 食塩相当量: 1.4 g	牛乳、さけ、煮干し、みそ、ヨーグルト
22	土	み ゾ う	(冷) パイン	せんべい パン	牛乳 エネルギー: 372 kcal たんぱく質: 17.3 g 脂質: 12.6 g 食塩相当量: 1.3 g	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ
24	月	こ は ん	豚肉の焼肉風・チンゲンサイともやしののり和え・なすと油揚げのみそ汁	せんべい (冷) パイン	牛乳 エネルギー: 380 kcal たんぱく質: 18.4 g 脂質: 10.0 g 食塩相当量: 1.6 g	牛乳、豚肉、のり、油揚げ、煮干し、みそ、ジョア
25	火	こ は ん	赤魚の煮つけ・キャベツとわかめの酢の物・豆腐とこまつな中華スープ・(冷) みかん	ビスケット ☆スイートパンプキン	牛乳 エネルギー: 464 kcal たんぱく質: 20.8 g 脂質: 13.4 g 食塩相当量: 1.1 g	牛乳、赤魚、わかめ、かまぼこ、木綿豆腐
26	水	こ は ん	鶏のから揚げ・キャベツとひじきのサラダ・コーンスープ・パイン缶	せんべい ビスケット	牛乳 エネルギー: 487 kcal たんぱく質: 17.2 g 脂質: 16.3 g 食塩相当量: 1.3 g	牛乳、鶏肉、ひじき
27	木	こ は ん	さば・パーク・オクラともやしのごま和え・かぼちゃとこまつなみそ汁・バナナ	ビスケット ☆ペンネあべかわ	牛乳 エネルギー: 529 kcal たんぱく質: 19.0 g 脂質: 19.0 g 食塩相当量: 1.4 g	牛乳、さば、ひじき、木綿豆腐、かつお節、煮干し、みそ、きな粉
28	金	こ は ん	豚肉の冷しゃぶ風・高野豆腐の含め煮・もずくスープ・(冷) みかん	ヨーグルト 米粉クッキー	牛乳 エネルギー: 469 kcal たんぱく質: 18.2 g 脂質: 16.3 g 食塩相当量: 1.0 g	牛乳、豚肉、高野豆腐、かつお節、もずく、ヨーグルト
29	土	しょうゆラーメン	(冷) パイン	せんべい パン	牛乳 エネルギー: 389 kcal たんぱく質: 16.2 g 脂質: 14.7 g 食塩相当量: 1.0 g	牛乳、豚肉、かまぼこ
31	月	こ は ん	豆腐ちくわのしそ揚げ・キャベツとひじきのサラダ・油揚げとわかめのすまし汁	せんべい バナナ	牛乳 エネルギー: 438 kcal たんぱく質: 14.3 g 脂質: 14.3 g 食塩相当量: 1.6 g	牛乳、豆腐竹輪、ひじき、油揚げ、わかめ、かつお節、こんぶ