



8月 食事だより

☆都合により、献立を変更する場合があります



みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	土	せんべい		
02	日			
03	月	せんべい	御飯,しらすの中華スープ,きのこのメンチかつ,きゅうりとささみのごまサラダ	ミレービスケット
04	火	パンダちゃんクッキー	御飯,みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ),ちくわ磯辺揚げ,シーチキンサラダ,味付け海苔	カリボテスナック
05	水	チーズ	御飯,すまし汁(ふ・わかめ),豚肉のしょうが焼き,ポテトサラダ	ゆで枝豆
06	木	小丸純せんべい	鶏ごぼう飯,すまし汁(たまねぎ・わかめ),さけの塩焼き,マカロニサラダ	手作りカルピスゼリー
07	金	牛乳,カル鉄クッキー	牛乳,コッペパン,スープ(わかめ・ねぎ),コロック,春雨サラダ	シューアイス
08	土	ビスケット		
09	日			
10	月	せんべい	お弁当	やさいコンソメリング
11	火		山の日	
12	水	こつぶあられ	お弁当	コーンバー
13	木		お盆休み	
14	金			
15	土			
16	日			
17	月	せんべい	御飯,みそ汁(切干だいこん・ねぎ),鶏肉のバーベキュー焼き,かぼちゃサラダ,ふりかけ	パウムクーヘン
18	火	むらさきいもスナック	わかめ御飯,みそ汁(さつま芋・白菜),たらもの揚げおろし煮,ブロッコリーおかか和え	とうもろこしあられ
19	水	キラキラコーンのお星さま	御飯,すまし汁(玉ねぎ・わかめ),豚肉と豆腐の旨煮,じゃがいものチーズ焼き	手作りジャムサンド
20	木	クリームサンド,すいか	御飯,てまりふのすまし汁,さばのみそ煮,きんぴらごぼう,すいか	サクッとあられ
21	金	牛乳,豆乳ドーナツ	牛乳,御飯,五目みそ汁,鶏のから揚げ,ほうれん草とえのきの磯部和え	手作り人参蒸しパン
22	土	あられ		
23	日			
24	月	英字ビスケット	御飯,みそ汁(さと芋・うすあげ),白身魚の照り焼き,納豆あえ,バナナ	ロールケーキ
25	火	パイン缶,ミルクスティック	カレーうどん,小松菜のサラダ,パイン缶	こつぶあられ
26	水	バナナ,動物ビスケット	ゆかり御飯,かき玉汁,酢豚,野菜和え,バナナ	ゆでとうもろこし
27	木	しょうゆせんべい	御飯,すまし汁(小松菜・てまりふ),鶏肉のホイル焼き,じゃが芋きんぴら	ワッフル
28	金	牛乳,コーンバー	牛乳,御飯,みそ汁(たまねぎ・なめこ),メンチカツ,炒り豆腐	米菓子
29	土	せんべい		
30	日			
31	月	一口醤油せんべい	ゆかり御飯,みそ汁(卵,しめじ),ハニースパイシーチキン,ピーマン炒め	手作りさつまいもドーナツ

『あついあつい』という言葉が漏れでてくる、、、そんな日々が続いていますね。園庭では木々や遊具の木陰を利用して、上手に涼みながら遊びを楽しんでいるようです。それでも遊びが終わるころには、子どもたちの顔は真っ赤に……。園では7月より活動前に塩麦茶を飲むことにしています。喉が渇く前に水分と塩分を体内に蓄えることで脱水の先回り予防となります。また、汗で失われるナトリウムを事前に補うことは、体内の水分を保つことにも役立ちます。暑さと上手く付き合うためには水分補給だけでなく、こまめな休息も大切。園でも様々な工夫を取り入れながら、子どもたちの体調の変化に気を配り、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。

さて、先日、2歳児のお友達から、『トウモロコシの皮の中はどんなふうになってるのか見てみたい』とお話があり、給食で使用するトウモロコシの皮をむいてもらうことにしました。緑色の皮をむいてみると…『つるつるしてるー』『白かったー』と子どもたちが感じたままに伝えに来てくれました。食材の皮むきは五感をフル活用し豊かな感性や生きる力を育む身近な食育活動となっていますよ。給食室でもまた、食材に触れる時間を子どもたちと一緒に過ごしたいと思います。

育まれる5つの感性と能力

五感で感じる力(感性)

触覚: 皮のザラザラ感、実のツルツル感、ひげの柔らかさに触れます。
嗅覚: 皮をむいた瞬間に広がる、みずみずしい匂いの香りを嗅ぎます。
聴覚: 皮が「ペリッ」と剥がれる音など、独特の音に耳を澄ませます。
視覚・味覚: を含めた五感が刺激され感受性が豊かになります。



トウモロコシの皮むき体験

探究心と達成感

好奇心の変化: いつもは料理として出てくる野菜の「元の姿」を知ること、自然物への興味が湧きます。
自己効力感: 「自分でできた!」という達成感が自信に繋がります。新しいことに挑戦する意欲(主体性)が育ちます。



木陰で遊ぶ様子

塩麦茶で水分補給

食への感謝と愛着

親近感の醸成: 自ら手を動かして触れ合うことで、野菜への苦手意識が薄れ、親しみが湧きやすくなります。
感謝の心: 料理が作られるプロセスを体感し、食べ物大切にしたい気持ちの土台