

給食だより

令和8年度

8月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

8月は蒸し暑い日が続くため、食欲が落ち、冷たいものを飲みすぎたり、簡単に食事を済ませてしまったりすることで体調を崩しやすい時期です。また、冷房が効いた涼しい場所では、体の小さな子どもたちはすぐに冷え切ってしまい体温を奪われてしまいます。室内は冷房、外気は熱波という環境下では温度差をコントロールしようとし、身体はひどく疲れきってしまいます。そんな中でも元気に過ごせるよう、朝昼夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。食欲がわくメニューを工夫し、水分補給睡眠もあわせてしっかりと、夏バテしない身体づくりをしていきましょう。

給食をおいしく食べよう

子どもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食習慣の基礎を作り上げていきます。給食はまさに「食べる教材」です。保育園では「おいしく食べる」ことができるように、様々な点に配慮しながら食事支援を行っています。

★「おいしく食べる」ために大切な3つの要因

行動に影響を与えるためには、前提要因、強化要因、実現要因の3つの要因が必要であるとされています。普段当たり前に行っていることもあると思いますが、少し意識して取り組んでみましょう。今回は3つの中でも「**実現要因**、食べやすさへの配慮」について取り上げたいと思います。

★【実現要因】食べやすさへの配慮

1.「苦手な味」を減らす調理の工夫

子どもが苦手な苦みやえぐみは、浸水や加熱をすることによって可能な限り取り除くことができます。また、酸味については酸味のある果物から食べはじめ、酸味を不快なものというイメージからさっぱりするもの、すっきりするものなどにイメージ変換できるよう食べ慣れていきましょう。

2.子どもの咀嚼・嚥下機能に合わせた形態

歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。食材や料理のおいしさを十分に味わうことができるように、口腔内の発育などに配慮して、年齢にあわせた食事の形態にしましょう。(きざみやとろみ付け、

3.子どもの発達に合わせた食具の選択

食具(スプーン・フォーク・箸)の使用のペースについては個人差があります。この年齢になったからではなく、子どもの成長にあわせて進めます。箸へのステップアップはフォークやスプーンを鉛筆持ちができてからにすると、スムーズに進めることができると思います。

4.空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。保育園では一日のデイリープログラムが決まっており、食事の時間も毎日一定です。無駄な間食がなく、日中身体を十分に動かす中で空腹のリズムが自然と出ています。

8月のこんだて

令和8年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	土	クラッカー、牛乳	ビビンバ、牛乳、青のり粉ふき芋、バナナ	せんべい、ウエハース、アップル&キャロットジュース
02	日			
03	月	ビスケット、牛乳	ご飯、おくずかけ、お好み焼き風卵焼き、三色おひたし、バナナ	ごまラスク、牛乳
04	火	クラッカー、牛乳	ご飯、わかめとじゃがいものみそ汁、鮭の香りみそ焼き、もやしの納豆和え、オレンジ	キャロットスコーン、牛乳
05	水	ジョア(プレーン)	マーボー豆腐丼、春雨サラダ、グレープフルーツ	わかめおにぎり、牛乳
06	木	星たべよ、牛乳	ご飯、大根とわかめのみそ汁、ふわふわ卵焼き、青菜とツナの酢和え、すいか	ココア揚げパン、牛乳
07	金	ソフール元気ヨーグルト	ご飯、わかめと玉ねぎのみそ汁、あじの香り焼き、南瓜のそぼろ煮、グレープフルーツ	たいやき、牛乳
08	土	ビスケット、牛乳	キーマカレー、牛乳、きゅうり漬け、バナナ	ぼたぼた焼き、白ブドウ&ほうれん草ジュース
09	日			
10	月	アップル&キャロットジュース	カレーマーボー丼、きゅうり漬け、グレープフルーツ	ドーナツ、牛乳
11	火		🏕️山の日🏕️	
12	水	星たべよ、牛乳	ご飯、大根のみそ汁、さばの塩焼き、ひじきと人参の煮物、バナナ	クロワッサン、牛乳
13	木	ビスケット、牛乳	ご飯、焼肉、さつま芋のレモン煮、オレンジ	バウムクーヘン、牛乳
14	金	アンパンマンソフトせんべい、牛乳	ハヤシライス、わかめスープ、グレープフルーツ	オレンジゼリー、源氏パイ、牛乳
15	土	クラッカー、牛乳	豚丼、牛乳、里芋の煮ころがし、オレンジ	雪の宿、ハッピーターン、りんごジュース
16	日			
17	月	ビスケット、牛乳	ご飯、豆腐のすまし汁、鶏肉のマーマレード焼き、ひじきの炒り煮、グレープフルーツ	カステラ、牛乳
18	火	アンパンマンソフトせんべい、牛乳	バターロールパン、豆乳シチュー、ブロッコリーときのこのサラダ、バナナ	おかかチーズおにぎり、牛乳
19	水	ソフール元気ヨーグルト	ご飯、じゃが芋と人参のみそ汁、鮭の韓国風照り焼き、もやしとわかめのナムル、オレンジ	きな粉ラスク、牛乳
20	木	クラッカー、牛乳	ご飯、大根とわかめのみそ汁、五目卵焼き、もやしの納豆和え、バナナ	マシュマロバー、牛乳
21	金	星たべよ、牛乳	ご飯、じゃが芋と豆腐のみそ汁、あじのカレー竜田揚げ焼き、きゅうりの華風サラダ、すいか	ナポリタンスパゲッティ、牛乳
22	土	アンパンマンソフトせんべい、牛乳	ひじきマーボー豆腐丼、わかめスープ、バナナ	パイ菓子、せんべい(以上児)白ブドウ&ほうれん草ジュース
23	日			
24	月	ソフール元気ヨーグルト	ご飯、豆腐みそ汁、クリスピーチキン、青菜ともやしの胡麻和え、バナナ	レーズンボウル、牛乳
25	火	星たべよ、牛乳	ご飯、なめこ汁、擬製豆腐、さつま芋の甘煮、グレープフルーツ	プアマンケーキ、牛乳
26	水	アンパンマンソフトせんべい、牛乳	ご飯、大根のみそ汁、カレー風味のポテトオムレツ、中華きゅうり、グレープフルーツ	梅ご飯、牛乳
27	木	りんごジュース	カレーライス、もやしハムサラダ、オレンジ	青のりポテト、牛乳
28	金	クラッカー、牛乳	ご飯、じゃが芋と長ネギのみそ汁、鮭の味噌チーズ焼き、切り干し大根煮、バナナ	原宿ドッグ、牛乳
29	土	ビスケット、牛乳	ハヤシライス、牛乳、わかめスープ、バナナ	星たべよ、ウエハース、白ブドウ&ほうれん草ジュース
30	日			
31	月	アンパンマンソフトせんべい、牛乳	ご飯、みそけんちん汁、かれの磯辺焼き、ほうれん草の中華和え、バナナ	アイスクリーム、せんべい、麦茶

※献立は都合により変更になることがあります。

🍷 今月の献立について 🍷

今月は、お盆にちなみ宮城県の特産料理「おくずかけ」を提供します。おくずかけはお盆の時期に食べる精進料理、仏前へのお供えとしても作られています。具沢山で栄養たっぷりなおくずかけ、季節を感じながらおいしく食べることができたらと思っています。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	605	23.5	19.2	1.6
3歳未満児	給与量	507	19.4	15.9	1.3