



2026年7月31日発行

8月がやってきました！ギラギラ太陽にも負けないくらい、子どもたちは毎日パワー全開！毎朝子どもたちに「おはよう！」とあいさつをしに行くと、元気いっぱい笑顔とともに勢いよく突進してくてくれる子どもたち（笑）そのパワーにこちらも元気もらいながら一日がスタートしています。暑くなると食欲も落ちやすいですが、しっかり食べることが元気のパワーのもと！給食では夏野菜をたっぷり使ったメニューはもちろん、「今日はこれが楽しみだな～」と思ってもらえるようなごほうびメニューも取り入れています。今月も最後のひと口までおいしく食べてもらえるとうれしいなあ★

食育 GALLERY

給食の時間は食育の時間。今日の給食には何が入っているかな～？の問いに調味料まで当ててくる子もいます！魚の日には魚当てクイズも。みんな積極的に手をあげて発表してくれますよ！



段ボールで作ったサカナを剣のように振り回すかわいいひよこぐみ三銃士★

小さすぎると逆効果に 食べ物とかむ力の関係

離乳期から幼児期は、「舌でつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、かむ練習ができず、丸のみのくせがつくことも。子どもの歯やそしゃくの状態を保育者と確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を

根菜

リンゴ

固すぎる
せんべい

スルメなど

● 保育園ではよく噛んで食べる習慣が身につくよう、食材の切り方や調理法をくふうしています★

日	曜	8がつのこんだて よていひょう	あさのおやつ (未満児)	おやつ
1	土	さんしょくどんぶり とうふスープ パイナップル	いいこ チーズ	ココナッツビス ケット ミルク
3	月	むぎごはん さかなのやきおろしに ゴーヤのツナマヨあえ きのことじる あまなつジュレ	しろいふうせ ん ミルク	バナナきなこマ フィン ミルク
4	火	なつやさいハヤシライス グリーンサラダ ゆでたまご すいか	ウエハース ミルク	おっとと ミルク
5	水	なっとうごはん ちくさやき えいようすいとん トマト	バナナ ミルク	てづくりピザ ミルク
6	木	むぎごはん さぼのカレーに おくらのごまあえ えのきのすいもの	せんべい ミルク	トロピカルフ ルーツポンチ
7	金	ごこくごはん レバーのスタミナいため かぼちゃのあまに わかめのみそじる みかんジュース	ゴマビスケット ミルク	フライドポテ ト とうにゅう
8	土	ごもくチャーハン はくさいのちゅうかスープ なし	いいこ チーズ	えびせん とうにゅう
10	月	むぎごはん にくじゃが ちくわのいそべあげ あおなのみそじる	かりんとう ミルク	とうふガトーショ コラ ミルク
11	火	やまのひ		
12	水	ごこくごはん さかなのサルサソースかけ ジャがバタこんぶ ビーンズスープ	バナナ ミルク	ゴマチーズかり んとう ミルク
13	木	チキンライス コンソメスープ キウイ	ミニドーナツ ミルク	しらすおせん べい ミルク
14	金	セレクトパン わかめスープ フルーツゼリー	ビスケット ミルク	かりんとう とうにゅう
15	土	あいじょうべんとうのひ	いいこ チーズ	サッポロポテ ト とうにゅう
17	月	げんまいごはんのひ がんものごもくに かぼちゃのてんぶら おくらのみそじる	ウエハース ミルク	きなこいも とうにゅう
18	火	むぎごはん さかなのトマトチーズやき ネバネバなっとうあえ ぶのすいもの	せんべい ミルク	なついろマ フィン ミルク
19	水	わくわく♪なつまつりランチ★	バナナ ミルク	きんぎょすくい ゼリー ミルク
20	木	テニッシュパン とりにくのトロピカルやき ポテトサラダ コーンスープ	しろいふうせ ん ミルク	ガリガリくん ビスケット
21	金	ごこくごはん さかなのしそてん だいずとひじきのにももの こんさいじる	ゴマクッキー ミルク	しおこんぶおに ぎり とうにゅう
22	土	ぎゅうどん けんちんみそじる キウイ	いいこ チーズ	ポテコ ミルク
24	月	むぎごはん さかなのあまずあん ひやしそうめん なし	かりんとう ミルク	やきバナナチキ ンケーキ ミルク
25	火	なつやさいかレーライス パリパリサラダ ウインナー パイナップル	せんべい ミルク	フローズンヨー グルト ビスコ
26	水	わかめおにぎり さっぱりれいしゃぶうどん もろこしてん	ゴマクッキー ミルク	アンパンマンお しパン ミルク
27	木	ごこくごはん さかなのしおやき きりぼしだいごんに かぼちゃじる トマト	いいこ チーズ	フルーツサン ド ミルク
28	金	むぎごはん ちくぜんに あじナゲット ジャがいものみそじる	しろいふうせ ん ミルク	ひじきおにぎ り とうにゅう
29	土	パエリアふうピラフ さわにわん りんご	ミニドーナツ ミルク	アンパンマンせ んべい ミルク
31	月	むぎごはん さかなのなんぼんづけ さつまいものあまに なすのみそじる	かりんとう ミルク	こくとうパン ミルク

今月のクッキング

なつやさいピザをつくります