

# 8月予定献立表

|        | 月曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | 火曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          | 水曜日                                         |           | 木曜日                                          |                   | 金曜日                                       |           | 土曜日                        |                             |          |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|-----------|----------------------------|-----------------------------|----------|
| 午前のおやつ | <b>夏バテしない食生活を！</b><br>猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？<br>夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本となります。<br><b>★夏バテを防ぐ食生活4つのポイント★</b><br>◎朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる（特に朝ごはんは重要です！早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう！）<br>◎旬の野菜や果物を食べる（ビタミンやミネラルが豊富です！）<br>◎冷たいものをとりすぎない（胃腸が冷えて食欲が落ちる原因。甘い清涼飲料水の取りすぎにも気をつけましょう！）<br>◎おやつはだらだら食べない（食事が食べられなくなるように時間と量を考えましょう！） |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                             |           |                                              |                   |                                           |           |                            | 1                           | ひじきスティック |
| 昼食     |                                                                                                                                                                                                                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                             |           |                                              |                   |                                           |           |                            | 鶏肉の照り焼き丼<br>キャベツスープ<br>オレンジ |          |
| 3時のおやつ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                             |           |                                              |                   |                                           |           |                            | 芋けんぴ<br>ミルク                 |          |
| 午前のおやつ | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | まがりせんべい  | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 野菜スティック  | 5                                           | 棒チーズ      | 6                                            | ミレービスケット<br>ノンフライ | 7                                         | 焼き芋       | 8                          | 動物ビスケット                     |          |
| 昼食     | チキンカレー<br>ピーマンの佃煮<br>黄桃                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          | ごはん<br>鶏肉と冬瓜のすまし汁<br>魚の酢豚風<br>春雨の和え物 パイン缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | 麻婆大根丼<br>かきたま汁<br>さつまいものコロコロ揚げ<br>オレンジ      |           | ごはん<br>じゃが芋のみそ汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>三色ソテー        |                   | ごはん<br>なすのみそ汁<br>鶏の塩こうじ焼き<br>卵の花サラダ トマト   |           | 煮込みうどん<br>いんげんのごま和え<br>バナナ |                             |          |
| 3時のおやつ | マーメイドケーキ<br>ミルク                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          | シンプルサブレ（ココア）<br>ミルク                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          | 黒糖蒸パン<br>ミルク                                |           | 大学芋<br>ミルク                                   |                   | プリン<br>りんご ミルク                            |           | おにぎり（ごまみそ焼き）<br>お茶・麦茶      |                             |          |
| 午前のおやつ | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ぶどうゼリー   | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          | 12                                          | カルシウムせんべい | 13                                           | バナナ               | 14                                        | 豆乳（フルーツ味） | 15                         | ルヴァン                        |          |
| 昼食     | ごはん<br>沖縄風みそ汁<br>さばのカレー天ぷら<br>春雨の和え物                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | オムライス<br>コーンスープ<br>コールスローサラダ<br>黄桃          |           | ごはん 豚汁<br>白身魚の西京焼き<br>からし菜炒め<br>オレンジ         |                   | ナポリタン<br>コーンスープ<br>ポパイサラダ<br>パイン缶         |           | ツナサンド<br>キャベツのサラダ<br>ミルク   |                             |          |
| 3時のおやつ | フルーツゼリー<br>ルヴァン ミルク                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          | アーサのかき揚げ<br>桑茶                              |           | こしあんクッキー<br>ミルク                              |                   | もものタルト<br>ミルク                             |           | 鮭と大根葉のおむすび<br>お茶・麦茶        |                             |          |
| 午前のおやつ | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | はちや棒     | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | こざかなせんべい | 19                                          | マリービスケット  | 20                                           | ヨーグルト             | 21                                        | 丸ボウロ      | 22                         | せんべい                        |          |
| 昼食     | 夏野菜カレー<br>キャベツの昆布サラダ<br>ぎになる野菜ジュース                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | ごはん<br>冬瓜のみそ汁<br>魚の和風あんかけ<br>ひじきの旨煮 トマト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          | ごはん<br>豆腐のみそ汁<br>豚の角煮風<br>麩チャンプルー           |           | スタミナ丼<br>キャベツのみそ汁<br>ちくわ磯辺揚げ                 |                   | お子様ランチ<br>コンソメスープ<br>ミートローフ<br>ごぼうサラダ すいか |           | 麻婆豆腐丼<br>かぼちゃのみそ汁<br>りんご   |                             |          |
| 3時のおやつ | フロランタン<br>ミルク                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          | ちんびん<br>ミルク                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | ゴーヤーチップス<br>りんご ミルク                         |           | トライアングル<br>ミルク                               |                   | 生クリームケーキ<br>牛乳                            |           | トースト（バターシュガー）<br>ミルク       |                             |          |
| 午前のおやつ | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ハーベストセサミ | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 動物ビスケット  | 26                                          | クラッカー     | 27                                           | カルシウムウエハース        | 28                                        | カル鉄スティック  | 29                         | 胚芽ビスケット                     |          |
| 昼食     | ケチャップ風味焼きそば<br>鶏のから揚げ<br>ポテトサラダ<br>オレンジ                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>ポークビーンズ<br>白菜の和え物 パイン缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          | ごはん 手作りふりかけ<br>レバーのみそ汁<br>さばの竜田揚げ<br>野菜のナムル |           | ごはん<br>豆腐のみそ汁<br>鮭の塩こうじ焼き 黄桃<br>きゅうりともやしの和え物 |                   | 三色どんぶり<br>きんぴらごぼう<br>ソファール元気ヨーグルト         |           | タコライス<br>白菜のスープ<br>黄桃      |                             |          |
| 3時のおやつ | クラッカーサンド<br>ミルク                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          | 焼きもちこしおにぎり<br>桑茶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | タンナファクルー<br>オレンジ ミルク                        |           | ビスコ<br>りんご ミルク                               |                   | 手作りちんすこう<br>ミルク                           |           | かりんとう<br>ミルク               |                             |          |
| 午前のおやつ | 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ソフトせんべい  | <b>沖縄の夏の果物・野菜</b><br>夏野菜は、強い紫外線や暑さに負けずに育つためビタミンやミネラルが豊富です。<br>体を冷やしたり、疲れ（夏バテ）をとったりする働きがあります。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                             |           |                                              |                   |                                           |           |                            |                             |          |
| 昼食     | ボークカラシ（ケニア）<br>小松菜のおかかソテー<br>りんごジュース                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |          |          |                                             |           |                                              |                   |                                           |           |                            |                             |          |
| 3時のおやつ | 紅芋棒<br>ミルク                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          | ドラゴンフルーツ      アセロラ      グアバ（パンシルー）      パイナップル      とうがん（シビイ）      しろうり（モーウイ）      パパイヤ（パパヤー）      ヘちま（ナーペラー）      にがうり（ゴーヤー）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                                             |           |                                              |                   |                                           |           |                            |                             |          |

| 日付      | 材 料 名                                                        |                                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|         | 血や肉や骨になる物                                                    | 体の調子を整えるもの                                                       |
| 1<br>土  | 胚芽米、じゃがいも、油、三溫糖、片栗粉                                          | 鶏もも肉（皮付き）、○加工乳                                                   |
| 3<br>月  | 胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三溫糖、○無塩バター、押麦、砂糖、ごま油、油、小麦粉               | 鶏もも肉（皮なし）、○卵、○保育乳（調理用）、○加工乳                                      |
| 4<br>火  | 胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三溫糖、春雨、三溫糖、揚げ油、小麦粉、油、ごま油、新玄                 | キングフィレ（切り身・骨皮なし）、鶏もも肉（皮なし）、スライスハム、根昆布、○加工乳、シーチキン                 |
| 5<br>水  | 胚芽米、さつまいも、○強力粉、○粉黒糖、油、片栗粉、米粉、三溫糖、ごま油                         | 豚ひき肉、○牛乳、卵、○加工乳、○棒チーズ、○魚肉ソーセージ                                   |
| 6<br>木  | ○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、○油、○砂糖、油、○黒煎りごま、新玄                          | 豚肩ロース（脂身つき）、ウインナー、○加工乳、わかめ（乾）                                    |
| 7<br>金  | 胚芽米、マヨネーズ、○焼き芋                                               | 鶏むね肉、豆腐、おから、シーチキン、○加工乳、わかめ（乾）                                    |
| 8<br>土  | ゆであどん、○胚芽米、白煎りごま、三溫糖、○白煎りごま、○砂糖、○ごま油、砂糖                      | 豚Bロース スライス、蒸しかまぼこ、ツナ油漬缶、加工乳、だし用昆布                                |
| 10<br>月 | 胚芽米、小麦粉、○グラニュー糖、春雨、油、三溫糖、ごま油、新玄                              | さば（切り身/骨なし）、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、卵、スライスハム、○加工乳、○アガー、シーチキン               |
| 12<br>水 | 胚芽米、○てんぷら粉、○揚げ油、マヨネーズ、油、砂糖、新玄                                | 牛乳、卵、鶏もも肉（皮なし）、○棒かまぼこ（砂なし）、○卵、○シーチキン、○アササ（素干）                    |
| 13<br>木 | 胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、油、砂糖、新玄                                | キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、○こしあん（生）、グーヤー（豚うで肉）、シーチキン、○加工乳               |
| 14<br>金 | スパゲティ（1.6mm）、マヨネーズ、マーガリン、油、三溫糖                               | 牛乳、ウインナー、調製豆乳、シーチキン、○加工乳、○豆乳（フルーツ味）                              |
| 15<br>土 | サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○胚芽米、マヨネーズ、ごまドレッシング                         | シーチキン、○鮭フレーク、加工乳                                                 |
| 17<br>月 | 胚芽米、じゃがいも、○スライスアーモンド、マージン（もちきり）、○無塩バター、○三溫糖、油、ごま油、新玄、小麦粉     | 合びき肉、○生クリーム、○加工乳、塩こんぶ                                            |
| 18<br>火 | 胚芽米、○ちんぴんミックス、揚げ油、○油、片栗粉、小麦粉、砂糖、三溫糖、油、新玄                     | キングフィレ（切り身・骨皮なし）、厚揚げ、竹輪（無卵白）、○加工乳、わかめ（乾）                         |
| 19<br>水 | 胚芽米、○コーンフレーク（プレーン）、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、三溫糖、油、片栗粉                  | 豚三枚肉（皮なし）、豆腐、卵、シーチキン、車麩、○加工乳                                     |
| 20<br>木 | 胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、小麦粉、○三溫糖、揚げ油、油、片栗粉、三溫糖、ごま油 | 絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ（無卵白）、○卵、○クリームチーズ、卵、油揚げ、○加工乳、○ヨーグルト60g、わかめ（乾）、あおのり |
| 21<br>金 | 胚芽米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、白煎りごま、すりごま（白）、新玄、○ホットケーキ粉                | 合びき肉、かにかまぼこ、ベーコン、保育乳（調理用）、○牛乳（県産 成分無調整）、プリンゼスウインナー               |
| 22<br>土 | 胚芽米、○食パン（6枚切り）卵不使用、○グラニュー糖、○有塩バター、三溫糖、片栗粉、油                  | 豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○加工乳                                                 |
| 24<br>月 | 沖縄そば種（ゆで）、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖                               | 鶏もも肉（皮付き）、豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、シーチキン、スライスハム（卵不使用）、○加工乳            |
| 25<br>火 | 胚芽米、○胚芽米、三溫糖、○油、新玄                                           | グーヤー（豚うで肉）、大豆（ゆで）、竹輪（無卵白）                                        |
| 26<br>水 | 胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○粉黒糖、油、片栗粉、三溫糖、白煎りごま、ごま油、砂糖、新玄                | さば（切り身/骨なし）、グーヤー（豚うで肉）、豚しほり、○卵、しらす干し、○加工乳、刻みのり                   |
| 27<br>木 | 胚芽米、じゃがいも、◎カシワシウエハースいちご                                      | 生鮭（切り身・骨無し）、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、ちくわ（無卵白）、○加工乳                          |
| 28<br>金 | 胚芽米、○小麦粉、○油、○三溫糖、油、砂糖、白煎りごま、ごま油、○黒煎りごま                       | 豚ひき肉、卵、○加工乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト（ヤクルト）                                    |
| 29<br>土 | 胚芽米、油、三溫糖                                                    | 合びき肉、タコライス用チーズ、○加工乳                                              |
| 31<br>月 | 胚芽米、○小麦粉、○紅芋、○三溫糖、○無塩バター、○揚げ油、油、○すりごま（白）                     | 豚Bロース スライス、○卵、○加工乳                                               |

# 給食だより8月号

## 食材と「出会う」ことが、食べる意欲の第一歩

「なにこれ？」——そんな一言が、食への興味の入口です。目で見て、鼻で嗅いで、手で触れて。その小さな体験の積み重ねが、「食べてみたい！」という気持ちを育てます。今月は、食材との出会いを増やすヒントをお届けします。



### ★はじめての食べ物がこわいのは自然のこと

新しい食べ物を警戒すること（ネオフォビア）は、身を守るための自然な反応です。だから「食べない」は反抗ではなく、子どもの本能なのです。研究では、子どもが新しい食べ物を受け入れるまでに10～15回の「出会い」が必要とされています。口に入れなくても「見る・においを嗅ぐ」だけで十分。それが次の一歩につながります。

| 【出会いのステップ】 |                   | ※順番や回数には個人差があります          |
|------------|-------------------|---------------------------|
| 1～3回目      | 「なにこれ？」じっと見る      | 拒否反応。でもこれが第一歩！            |
| ▼          |                   |                           |
| 4～6回目      | においをかいでみる         | 「くさい！」も立派な反応。感覚が育っています。   |
| ▼          |                   |                           |
| 7～9回目      | さわってみる・自分で口元に近づける | 興味が行動に。大きな進歩です！           |
| ▼          |                   |                           |
| 10～12回目    | ちょっとなめてみる         | 「食べてみようかな」という気持ちが芽生えます。   |
| ▼          |                   |                           |
| 13～15回目    | 「食べた！」            | 達成！「知っている食べ物」として安心感が育ちます。 |

※参考：子どもの食体験に関する研究（Birch & Marlin, 1982 / Pliner, 1982）

### ★食べる意欲を育てる声かけのコツ

大切なのは、まず「知る体験」。食べることはその次でかまいません。「完食」より「食材との出会い」を大切にすることが、長い目で見た食べる力の育ちにつながります。

|         |               |                       |
|---------|---------------|-----------------------|
| 食材を見た時  | ×「食べないでダメだよ」  | ⇒◎「何色に見える？」「さわってみる？」  |
| 食卓に出した時 | ×「残さず食べようね」   | ⇒◎「今日のとうもろこし、何粒あるかな？」 |
| 食べ崩りの時  | ×「一口でいいから」    | ⇒◎「においだけかいでみる？」       |
| 食べられた時  | ×「えらい！全部食べた！」 | ⇒◎「食べてみたんだね！どんな味だった？」 |

### ★五感で食材と仲良くなろう

#### 1・目で食べる「色の力」

食材の色は、子どもが最初に受け取るメッセージです。野菜や果物のあの鮮やかな色は、植物が強い日差しや外敵から自分を守るために作り出したものです。そしてその色素が、そのまま私たちの体を守る栄養素にもなっています。

- ・赤（トマト）：リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります
- ・橙（かぼちゃ・パプリカ）：カプサンチン・β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります
- ・黄（とうもろこし）：ルテインを含み、目の健康を助けます
- ・緑（枝豆・オクラ）：葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です
- ・紫（なす）：アントシアニンという抗酸化成分が含まれます

#### 2・鼻で感じる「香りの力」——「くさい！」は才能

子どもは大人よりも嗅覚が鋭く、香りの情報をダイレクトに感じ取っています。「くさい！」という反応も、香りをしっかりキャッチしている証拠です。みょうが・しそ・枝豆を茹でるときの湯気、とうもろこしの甘い香り——繰り返し嗅ぐうちに「知っているにおい」が増え、やがて「安心するにおい」へと変わっていきます。香りととの出会いを重ねることが、食への興味を育てる第一歩になります。

### ★今日からできる！食材との出会いを増やすヒント

- 食事中も「○○が入っているね」と食材に目を向けてみましょう。
- 買い物と一緒に「どっちがおいしそう？」と食材を選んでみましょう。
- 調理前に食材を見せ「これ何だと思う？」とクイズにしましょう。
- 切る前と後、茹でる前と後など、変化をひとつ見つけてみましょう。
- 「一口だけ味見してみる？」と誘い、食べられたら「どんな味だった？」と聞きましょう。
- 食べなくても「今日は見てたね」「においかいでたね」と小さな一歩を認めましょう。
- 枝豆のさやを一緒にはずしてみよう。
- オクラなど、野菜を切って、断面と一緒に見てみましょう。

