



平成30年8月  
モモキッズ保育ルーム甲子園

\*8月の目標\* いただきます・ごちそうさまをしっかり言おう!

梅雨も明け、本格的な夏到来です。お日様が照りつける真っ青な空のした、子どもたちは先生と楽しそうに水遊びをしています。

暑さはまだまだ続きますが、しっかり食べて、水分はこまめにとって、よく寝て。暑さに負けないようにしましょうね。



《「いただきます」と「ごちそうさまでした」の意味》



**いただきます!**



\*ごはんを食べる前に言う『いただきます』には、命をいただくという  
意味があります。

人間が食べるものはみんな生きています。生きていないのは水と塩だけ。それ以外はみんな命あるものなんです。その命をいただく=食べるということ。だから、『いただきます』という挨拶は、あなたの命を私の命にさせていただきます。という感謝の言葉なのです。

**ごちそうさま!**



\*ごはんを食べ終わったときに言う『ごちそうさまでした』は、漢字で書くと『ご馳走様でした』となります。昔は客の食事を用意するために馬を走らせ、食材を集めたことから「馳走」が用いられ、さらに走り回って用意するところから、もてなしの意味が含まれるようになりました。感謝の意味で「御」と「様」が付いた『ご馳走様』は、江戸時代後半から食後の挨拶語として使われるようになったそうです。

♡食べ物を心でいただく素晴らしい習慣、

お子さまたちにしっかりと伝えていきたいですね♡

## 《清涼飲料水などを飲みすぎないようにしましょう！！》

暑い夏、つい冷たくて甘い飲み物に手を伸ばしてしまいがち。嗜好品である、清涼飲料水や炭酸飲料、甘いジュースなどには約10%の糖分が入っています。

500ml入りのもので約50gの糖分を摂取してしまうことになります。

園の給食では、1人1日3g位の糖分を使うように計算しています。

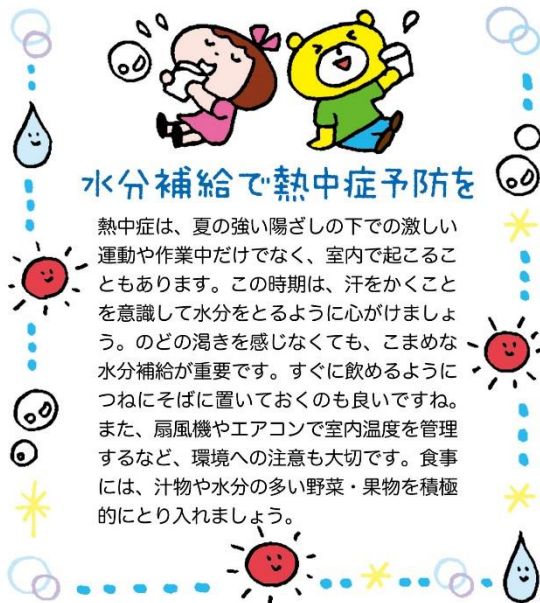
50gというのが、いかに多いかわかりますね。

甘い飲み物を飲むと、それだけでお腹がいっぱいになってしまい、食欲が落ち、大事な3食の食事がおろそかになってしまいます。毎日のように大量の糖分を摂取し続けると、糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねません。

いつもの水分補給はお水かお茶にして、清涼飲料水などはお楽しみ程度に飲むようにしましょうね♪

### 冷たい飲み物の取りすぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の取りすぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、からだの冷やしすぎには注意しましょう！



### 水分補給で熱中症予防を

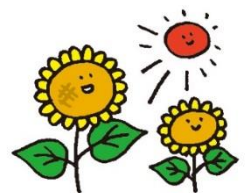
熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

### 《飲みすぎないためのチェックポイント》

- ① 清涼飲料水を常備しないようにしましょう
- ② 食事の前にはのませないようにしましょう
- ③ 飲むときは、コップに取り分けて飲ませましょう
- ④ 外出時には、水か麦茶を入れた水筒を持参しましょう

私たちはふだん、ごはん・汁もの・おかずからしぜん水分を取っています。夏バテをせず、元気に乗り切るために、正しい水分補給はもちろん、バランスのとれた食事をこころがけましょうね！

献立作成 管理栄養士  
ふじなか みずほ





8月31日のお楽しみ給食は、  
神戸六甲キッズバルーンでの人気メニュー  
です！！

8月31日の給食とおやつレシピを紹介  
します♡

ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♪

### ★ジュシー★

<材料> (大人4人分)

- ・米：2.5合
- ・豚ばら肉：80g
- ・にんじん：1/2本
- ・芽ひじき：4g
- ・卵なしちくわ：1本
- \*みりん：大さじ1
- \*酒：大さじ1
- \*塩：ひとつまみ
- △しょうゆ：大さじ1/2
- △てんさい糖：小さじ1/2

<作り方>

- ① 炊く1時間ほど前にお米を研ぎ、炊飯器に水と\*を合わせて入れておく。
- ② にんじんはみじん切り。豚ばら肉・竹輪は小さく切る。  
芽ひじきは水で戻す。
- ③ フライパンを熱して、豚ばら肉とにんじんを入れ、△で調味しながら水分がなくなるまで炒める。
- ④ 材料を全て炊飯器に入れて炊く。

### ★わかめスープ★

<材料> (大人4人分)

- ・塩蔵わかめ：15g
- ・もやし：80g
- ・青ネギ：20g
- ・白ごま：小さじ1
- ・鶏がらスープ(顆粒)：小さじ2
- ・水：800cc



<作り方>

- ① わかめ、もやし、青ネギは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と①を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 鶏がらスープで調味し、白ごまをパラりとふる。

### ★2色ちんすこう★

<材料> (大人4人分)

- ・薄力粉：120g
- ・てんさい糖：50g
- ・油：50g
- ・純ココア：4g

<作り方>

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② ココア以外をボウルに入れてよく混ぜ込む。
- ③ ②を2等分して、片方にココアを練り込む。
- ④ プレーンとココア味をそれぞれ1人分ずつ細長く成形する。
- ⑤ ④をオーブンで15分焼く。  
※焼きたては、かなり柔らかくてもろいので、ある程度冷めてから触るようにする。

### ★さかなのごまみそかけ★

<材料> (大人4人分)

- ・白身魚：4切れ
- \*酒：大さじ1
- \*米粉：大さじ2
- △てんさい糖：大さじ3
- △みそ：大さじ1
- △みりん：大さじ1
- △酒：大さじ1
- △白ごま：大さじ2
- △しょうが汁：小さじ1
- ◆油：大さじ1

<作り方>

- ① 魚は\*の酒を振って10分ほどおき、ペーパータオルで水分をふき取る。
- ② △の酒とみりんは煮切り、白ごまはよくすりこぎでする。  
その他の△と合わせてよく練り混ぜる。
- ③ ①に\*の米粉をまぶして、◆の油を入れたフライパンで両面を香ばしく焼く。
- ④ 器に盛り、②のごまみそだれをかける。

### ★五目豆★

<材料> (大人4人分)

- ・大豆の水煮：60g
- ・にんじん：1/2本
- ・ごぼう：40g
- ・干しいたけ：2枚
- ・水：160cc
- ・板こんにゃく：1/3枚
- ・てんさい糖：大さじ1
- ・しょうゆ：大さじ1/2

<作り方>

- ① 干しいたけはぬるま湯で戻して、1cm角に切る。  
ごぼうとにんじんは皮をむき、1cm角に切る。
- ② こんにゃくは1cm角に切り、下ゆでする。
- ③ 鍋に①②と干しいたけの戻し汁・てんさい糖を入れて煮る。
- ④ ごぼうが柔らかくなったら、てんさい糖としょうゆで調味し、水分がなくなるまで煮含める。

今年度は、毎月、チャイルドハート&ハートフルママ、それぞれの保育園での人気メニューが『お楽しみ給食』として登場します。

レシピも紹介させていただきますので、また、ご家庭でも作ってみてくださいね♪



**★来月(9月)は、加古川園・東加古川園の人気メニューです！お楽しみに～！！**

献立作成 管理栄養士  
ふじなか みずほ