



食育だよ!



2022.8月



中津市立●●保育所



注意が必要な食材

「食べ物」が原因の窒息事故が多く報告されています。特に5歳未満は注意が必要です!

- ・保育所の給食ではミニトマト・ぶどう・うずらの卵に関しては2等分・4等分にして給食で提供しています。
- ・お弁当持参の時は是非、右図を参考にしてください。
- ・安全な食べ方が身につくよう、ご家庭でもしっかりご指導をお願いします。



食品の形態・特性	食材
球状という形状が危険な食材	ミニトマト
	乾いたナッツ・豆類
	うずらの卵
	あめ類・ラムネ
	球状の個装チーズ
粘着性が高い食材	餅・白玉粉
	ぶどう・さくらんぼ
固すぎる食材	いか

～クイズ～

Q. 子どもは汗をかくことで上がった体温を下げるため、こまめな水分補給が必要になります。子どもに適している飲み物はなんですか??

- ① ジュース
- ② 水またはお茶
- ③ イオン飲料



答え...②

・ジュース⇒糖質が多くて満腹感が増える
 ・イオン飲料⇒塩分のとりすぎになる
 ☆上手な水分補給を心掛け、熱中症を予防しましょう!



19日(金)は食育の日献立です!

暑い時期にも和食はおススメ!
 しょうゆやみそ、塩麴は食欲がない時でも胃腸に優しい味です。



月	火	水	木	金	土
1日 豚肉の生姜焼き丼 ハムとまよしのごま和え スイカ	2日 いわしのしそ揚げ 豆腐とオクラのスープ オレンジ	3日 ハンバーグ 野菜の青じそサラダ バナナ	4日 牛肉とキャベツのさっと炒め ちりめん卵とじ パイナップル	5日 魚のオーロラソース焼き 冷しゃぶサラダ ゴールデンキウイ	6日 冷麺 ごまいいこ 0
おやつ マカロニきなこ	おやつ とうもろこし	おやつ 黒糖蒸しパン	おやつ 鮭のおやき	おやつ アイス	おやつ 0
8日 夏野菜カレー レバーのケチャップ煮 梨	9日 フィッシュボール にんじんしりしり パイナップル	10日 鶏肉のガーリック焼き 切干大根煮物 バナナ	11日 山の日 	12日 魚のホイル蒸し 夏野菜のマヨ和え ゴールデンキウイ	13日 三色丼 中華スープ 0
おやつ みかんヨーグルト	おやつ きなこクリームクラッカー	おやつ くるくるソーセージ	おやつ しょうゆせんべい・豚分ジュース	おやつ 0	おやつ 0
15日 ポークビーンズ 海藻サラダ パイナップル	16日 魚の西京焼き 春雨スープ ゴールデンキウイ	17日 酢鶏 野菜のゆかり和え オレンジ	18日 誕生会 ベーコンと枝豆のピラフ ささみのチーズフライ・フルーツサラダ フキゼリー	19日 魚の塩麴焼き のっぺい汁 パイナップル	20日 焼うどん ツナサラダ 0
おやつ ブルーベリージャムパン	おやつ スイカ・チーズ	おやつ バナナパンケーキ	おやつ プリン	おやつ アイス	おやつ 0
22日 汁ビーフン ほうれん草ナムル バナナ	23日 魚のケチャップ煮 相性汁 オレンジ	24日 ホイコーロー オクラのしらす和え パイナップル	25日 チーズ入りオムレツ スパサラ ゴールデンキウイ	26日 魚の味噌煮 春雨の酢の物 スイカ	27日 ピピン丼 青梗菜スープ 0
おやつ ぶどうゼリー	おやつ 焼きコーンおにぎり	おやつ ミルクもち	おやつ スイートパンフキン	おやつ ラスク(備蓄食)	おやつ 0
29日 ハヤシライス レバーの生姜煮 ゴールデンキウイ	30日 キヌアライ ふわふわスープ 梨	31日 厚揚げの中華炒め かぼちゃの煮物 バナナ			
おやつ シュガートースト	おやつ フルーチェ	おやつ コーンの落とし焼き			

※圖の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

旬の食材

いんげん・枝豆・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・しそ・とうもろこし・トマト・なす・ゴーヤ・パプリカ・ピーマン・いちじく・梨・パイナップル・ぶどう・メロン・もも・あなご・いわし・キヌ・ススキなど。

