

2025

8月

食育だより

サンサンと輝く太陽と、モクモクと盛り上がる入道雲、それにセミたちの賑やかな大合唱で夏本番！朝から「暑いですね～」と言う挨拶になってしまうこの頃です。夏場は予想以上に体力を消耗してしまいます。ご家庭でも十分な栄養と睡眠がとれるようご配慮いただき、子供たちがイキイキと夏の生活を楽しめるようにしましょう。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

ミネラルを補給しよう！



ミネラルは人の体の中で作ることができないので食べ物からとらなければいけません。また、汗とともに体の外に排出されるため、暑くてよく汗をかく夏は特にしっかりとミネラルを補給しましょう。

代表的なミネラルの働き

Ca

カルシウム
骨や歯を作る

Fe

鉄
赤血球の中で酸素を運ぶ

Mg

マグネシウム
骨や歯を強くする
酵素の働きをサポートする

Na

ナトリウム
体の中の水分バランスを調整する

K

カリウム
血圧を調整する

Zn

亜鉛
体内のさまざまな働きをサポートする

カルシウムやマグネシウムが
足りないと...



骨や歯が弱くなる

鉄が足りないと...



貧血になりやすくなる

亜鉛が足りないと...



味がわからなくなる



山口・九州・沖縄の郷土料理

『緑茶スコーン（福岡県）』



『お茶』と言えば鹿児島県、静岡県が有名ですが、福岡県は茶葉栽培面積は全国5位、生産量は全国6位となっています。全国の日本茶生産量は鹿児島県、静岡県でおよそ70%を占めますが、福岡県は約2%で、そのうちの約90%が八女地域にあり、「八女茶」ブランドとしても有名です。

八女地域では、日本茶の中でも最高峰の品質を誇る高級茶『玉露』の生産が盛んで、京都の宇治、静岡の朝比奈とともに、玉露の三大産地と言われています。

引用：農林水産省「茶をめぐる情勢」令和7年6月

福岡県茶業振興推進協議会 福岡県における茶生産の概況



認定こども園 博愛の里こども園献立表（以上児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、郷土料理です。

2025年8月

	月	火	水	木	金	土
日にち	【8月31日 野菜の日】 や(8)さい(31)の語呂あわせから、「食料品流通改善協会」によって制定されました。3歳～5歳の子供たちに必要とされている1日の野菜の目標量は、3歳～5歳児は210g、大人は350gです。野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べることが出来ます。いつもの食事に野菜をあと1品プラスしてみましょう。				1日	2日
昼食	たべもの記念日 ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え わかめスープ				ごはん そぼろ丼 コールスローサラダ 具だくさん味噌汁	ごはん そぼろ丼 コールスローサラダ 具だくさん味噌汁
午後 おやつ					マーメレード蒸しパン	せんべい
日にち	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ツナときゅうりの酢の物 味噌汁	★誕生日会★ 菜めしごはん 冷やし中華 鉄腕チキンナゲット カクテルゼリー	麦ごはん 白身魚のねぎ焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁	大豆のキーマカレー 海藻サラダ バナナ クラッカー	チキンライス いんげんのごま和え 具だくさんスープ
午後 おやつ	レーズンケーキ	ジャムサンド	せんべい	マーラーカオ	いちごババロア	せんべい
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	山の日 ひじきスパゲティ キャベツの甘酢和え 具だくさんスープ	ごはん ふりかけ（かつお） 蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根煮 すまし汁	ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ わかめスープ	雑穀ごはんのハヤシライス マカロニサラダ パイン缶 チーズ	豚丼 ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁	豚丼 ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁
午後 おやつ		マスカットゼリー	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	★ビーフンの日★ びびんバ丼 ビーフン炒め★ すまし汁	ごはん 鶏肉の信州味噌炒め◇ 切干大根サラダ すまし汁	麦ごはん ピーチジャクのサクサク揚げ ひじきサラダ 味噌汁	豆腐ブレッド チーズミートなす 野菜サラダ スープ	わかめごはん 冷やしきつねうどん ブロッコリーのツナ和え みかん缶	ツナピラフ レバーのごまがらめ スープ
午後 おやつ	ちりめん大豆	ココアケーキ	せんべい	麩のラスク	プリン	せんべい
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	麦ごはん ふりかけ（たまご） さばの塩焼き ひじきのさっぱり和え 味噌汁	★まごわやさしいデー★ コーンごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え もずくスープ	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ゴーヤの味噌炒め すまし汁 フルーツヨーグルト	麦ごはん 夏野菜のラタトゥイユ ポテトサラダ 春雨スープ	★焼肉の日★ 焼肉丼★ 胡瓜の和え物 きのこスープ	ごはん トマト肉じゃが いんげんと大豆のごま酢和え 味噌汁
午後 おやつ	郷土料理（福岡県）緑茶スコーン◆	きな粉マカロニ	せんべい	ベジゼリー	8/31 野菜の日★野菜蒸しパン	せんべい

株式会社 魚国総本社