

8月の たべものだより



今日は何の日？

8月13日から16日は「お盆」

成田市立保育園

正式には盂蘭盆会(うらぼんえ)と言い、夏に祖先の霊をまつる行事です。
お盆の間は一日3回精進料理を添え、家族も同じものをいただきます。
精進料理とは、野菜や豆腐などの植物性の食材のみで作った料理のことで、
近年は健康食として好まれることもあるそうです。

☆毎月の保育園での 身長・体重の計測結果を活用していますか？☆

何cm・何kg位成長したかを見るだけではなく、母子手帳の乳幼児身体発育曲線のグラフに
数字をおとして、発育のペースをみてみましょう。

● 乳幼児身体発育曲線について ～見かた(読み方)～ ●

成長曲線に描かれている帯の意味は？

①子どもの発育の大まかな目安です。

日本では、厚生労働省が10年ごとに乳幼児の身体発育を調査し、発育曲線を
作成しています。各年齢で子どもの体重や身長が、全体のなかでどのくらいの
ところにいるかという目安が分かります。



②帯の中に入らないと問題なのではありません。

帯の中に入っていることが大切なのではなく、帯の中、あるいは外の、どのあたりにいる
のかを確認し、“その子なりの発育”をしているかどうかをみるのが大切です。



③曲線のカーブにそって発育していますか？

帯からはずれているけれど、発育曲線のカーブにそって、身長も体重も増えているようなら、
それが“その子なりの発育”ということになります。

④発育曲線の記入で病気を早期発見できることもあります。

発育曲線は、あくまで目安なので、こだわりすぎることはありませんが、グラフをつけることによって、
何か病気があったときに早く見つけることができるかもしれないので、つけ続けることが大切です。

たとえば、成長ホルモンの不足や甲状腺ホルモンの不足などは、
ある時期から身長が伸びなくなることで発見されます。

発育曲線をつけておくと、何か心配があるときに、それをもって医療機関に
相談に行くことで、医師にも明確に状況を伝えることができます。

(公財)母子衛生研究会「赤ちゃん&子育てインフォ」参照

8月の献立紹介

なすのミートライス

<材料:幼児4人分>



<作り方>

- ① なすを1cm角に切り、油を混ぜ、フライパンで炒め、皿にとる。
(保育園ではオープンでなすを焼いています)
- ミートソース
- ② たまねぎとにんじんをみじん切りにする。
- ③ ①のフライパンの油をふき取り、おろししょうが、おろしにんにく、
ひき肉、②を炒め、途中でカレー粉、コンソメを加える。
- ④ ケチャップとソースを加え、適宜水を加えて野菜がやわらかく
なるようにしっかり炒める。
- ⑤ 水溶き米粉を加えてまとめ、①とあえる。
- ⑥ ⑤をご飯にかけて、いただきます！！

なす	120g		
油	小さじ2		
ミートソース			
豚ひき肉	120g	カレー粉	少々(0.4g)
玉ねぎ	80g	コンソメ	小さじ1
人参	60g	ケチャップ	大さじ1・1/3
しょうが	少々	中濃ソース	小さじ1/3
ニンニク	少々	米粉	大さじ1弱
油	小さじ2		