

給食だより NO.4

松葉保育園 令和 8年 7月・8月



夏本番が近づき、暑さが厳しい日が続いています。こども達は汗をかきながらも元気いっぱい遊んでいます。日中の活動を、より快適に安全に行うためにも、ご家庭でしっかりと朝ご飯を食べてから登園しましょう。暑さは厳しいですが、太陽のパワーを浴びた夏野菜が元気に育っています。ぜひご家庭でも旬の茄子やピーマン、きゅうりなどを積極的に取り入れて夏を乗り切りましょう。給食では食欲が落ちやすい夏でもおいしく食べやすい栄養バランスを考えた献立を提供していきます。



夏バテに気を付けよう

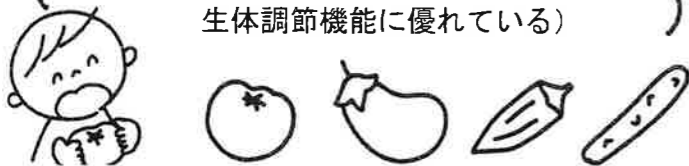
気温や湿度が高くなるこの季節は夏バテに注意が必要です。食事や生活習慣を見直し生活リズムを整え、夏バテ知らずの身体づくりを目指しましょう。またこの時期は夏の強い日差しの下だけでなく、室内で熱中症が起こることもあります。たんぱく質や野菜をしっかり取り、こまめに水分補給を行いましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含みます。

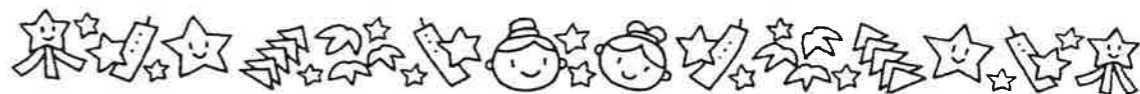
体温を下げる働きがあり、汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富でだるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法で美味しく食べることができます。

- ・トマト（リコピンが豊富で老化防止ガン予防に有効）
- ・おくら（整腸作用やコレステロール低下作用があり体力増強に有効）
- ・きゅうり（体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す効果あり）
- ・なす（食物繊維がバランスよく含まれ生体調節機能に優れている）

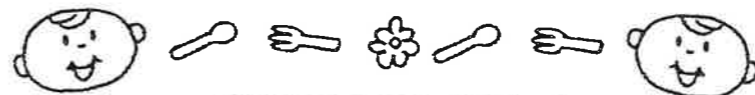


土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味で昔からウナギを食べる習慣があります。本来ウナギの旬は冬ですが、ウナギにはビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、喉や鼻の粘膜を健康に保つ働きがあるためこの時期に食べると疲労回復や、なかなか治りにくい夏風邪予防にもなります。睡眠や食事を大切にしながら暑い夏を乗り越えましょう。



七夕は、天の川の橋を渡って、織姫と彦星が一年に一度だけ会うことが許される日です。星座でいうと、織姫はこと座のベガ、彦星はわし座のアルタイルです。この二つの星は旧暦7月7日に天の川をはさんで最も光り輝いて見えることから、七夕の物語が生まれたと言われていています。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、こども達にとってはとても楽しみにしている行事の一つです。七夕当日の給食の献立は、七夕カレーライス、短冊サラダ、天の川のスープを予定しています。野菜を星形に型取り、短冊切りにしたり、オクラを星に見立てたりと工夫し、見た目も華やかな内容となっております。行事食を通して季節を感じて楽しく食事ができるように取り組んでいます。お子様とぜひ七夕のお話をしてみてくださいね。



おやつのおすすめ

おやつは食事ではとれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。保育園ではおにぎりや煮込みうどん、蒸しパンやホットケーキ、海苔じゃこトーストや焼きそば、フルーツヨーグルトなど、こども達から大人気です。こどもにとってのおやつは「楽しみ」な時間で心の栄養ともなります。この大切な時間を甘いお菓子ではなく、一つの食事と考える提供していきましょう。



【食卓のすすめ】

7・8月も食育がもりだくさん！7月にはなでしこ組でとうもろこしの皮むき、枝豆切り、お泊り保育ですいか割をします。8月はもも組、きくゆり組で小麦粉粘土遊び、とうもろこしの観察、そして各クラスが園庭で育てているお野菜を食べる体験を予定しています。6月にすみれ組で作った梅ジュースはとってもおいしくできて、こども達は大喜びでした。今後も食材に触れる体験や調理体験を取り入れながら、「食べたい」「やってみたい」という気持ちを大切にしながら、食への興味や感謝の気持ちを育てていきます。

おやつのおすすめレシピ

先月おやつに提供した沖縄の「ジュシーおにぎり」がとても人気でしたので紹介いたします！

3～4人分

- ・豚肉(こま肉)100グラム
- ・切り昆布 適量
- ・人参(千切り) 適量

- ① 豚肉を炒める
- ② 鍋にすべての材料を入れてひたひたに水を入れ煮込む
- ③ 醤油(大1) + みりん(大1) + 酒(大1) + 砂糖(少量)で味付けをする
- ④ 水分が飛んだら炊いたご飯に混ぜて完成

「ジュシー」とは豚肉の茹で汁を使って炊き上げる沖縄風の炊き込みご飯のことです。