

食育だより

令和6年8月
ひらた乳児保育園

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。
先月は、畑で育てた野菜を子供たちが給食室に運んでくれました。自分たちで育てて収穫し、食べることで苦手だった野菜が“美味しい”と感じることが出来たり、頑張っておいしく食べてみようという気持ちになっているようです。子供たちにとってとてもいい経験になっています。たくさん遊んで、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！

※夏バテしないポイント※



- な** なるべく多くの食材を食べるようにしましょう。
- つ** 冷たいものの食べすぎは控えましょう。胃腸の働きが低下してしまいます。
- の** 飲み物は麦茶がオススメ。糖質の摂りすぎはビタミンB1不足になってしまいます。
- し** 脂質は控えめ。胃腸が弱っていると下痢の原因に...
- よ** よく噛んで食べましょう。消化を助けてくれます。
- く** 果物・野菜をしっかり食べましょう。汗と一緒にビタミンも流出しています。
- じ** 時間を守り1日3食しっかり食べましょう。生活リズムを乱さないようにしましょう。

◇旬の夏野菜を食べよう◇

養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくいですね。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物が一番美味しい時期。旬の味も知ってほしいです。

◆◆夏の野菜◆◆

なす・かぼちゃ・オクラ
ゴーヤ・枝豆・ピーマン
レタス・トマト・きゅうり
とうもろこし・とうがん
すいか・メロン...
などがあります。

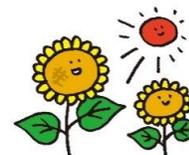


～七夕献立を食べたよ～

7月5日に給食で七夕献立をしました。
ちらし寿司は一人ずつ皿に盛るのではなく、大きい皿に乗せ、きゅうりや錦糸卵を使って天の川に見立てたものをクラスごとに作り、みんなで取り分けて食べました。天の川がまだ何か分からないかもしれませんが、ちらし寿司を嬉しそうに見てくれました。普段あまりご飯を食べない子もたくさんおかわりをして食べていましたよ。



8月のこんだてひょう



※献立は都合により変更する場合があります。

				木	金	土
				1	2	3
昼食				ごはん 鶏肉のトマト煮 中華和え 大豆のスープ	ごはん マーボーナス おかか和え ふのみそ汁	冷やしうどん じゃが芋の煮物
おやつ				りんごパイ 牛乳	おにぎり 牛乳	
	5	6	7	8	9	10
昼食	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 和風サラダ わかめのみそ汁	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 塩昆布和え レタススープ	ごはん 魚のトマトソースかけ ゆでとうもろこし かぼちゃのみそ汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 高野とひじきの煮物 なすのみそ汁	ごはん 夏野菜の肉みそ煮 中華きゅうり すまし汁	マーボー丼 みそ汁
おやつ	ジャムサンド 牛乳	フルーツ寒天	おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	コーン蒸しパン 牛乳	
	12	13	14	15	16	17
昼食	振替休日 	◎夏季希望保育 中華丼 みそ汁	◎夏季希望保育 ポークライス みそ汁	◎夏季希望保育 冷やしそうめん かぼちゃの煮物	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の炊き合わせ 豆腐のすまし汁	他人丼 みそ汁
おやつ		小魚チップス 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	オレンジゼリー	
	19	20	21	22	23	24
昼食	ミートスパゲッティ コールスローサラダ フルーツ たまごスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 糸ウリのきんぴら 小松菜のみそ汁	ごはん 魚のみそ煮 冷しゃぶサラダ はんぺん汁	ごはん 手羽元の煮物 磯香和え キャベツのみそ汁	ごはん 肉豆腐 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	
おやつ	おにぎり 牛乳	スイカゼリー	おにまんじゅう 牛乳	フレンチトースト 牛乳	おふスナック 牛乳	
	26	27	28	29	30	31
昼食	チキンカレー ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ	ごはん 豚肉のみそ炒め ゴーヤサラダ かきたま汁	梅じゃこごはん 魚の磯辺揚げ さっぱりサラダ なめこのみそ汁	ごはん 厚揚げの中華風煮 大豆のサラダ トマトスープ	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆和え 豚汁	プルコギ丼 みそ汁
おやつ	おにぎり 牛乳	小魚大豆 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	やきそば 牛乳	バナナヨーグルト	