



8月給食だより

令和7年8月4日発行

社会福祉法人悠晴

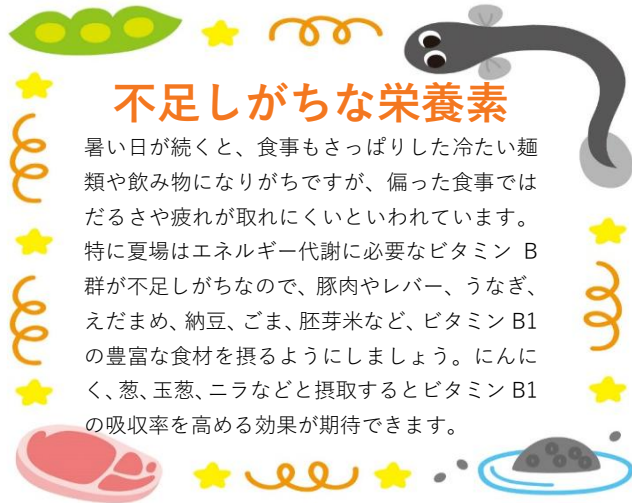
大島なかよし保育園 栄養士



うだるような暑さが続く毎日ですね。こんな時こそ、食事からしっかり栄養を摂り、体調を崩さないようにすることが大切です。水分補給をしっかりとしながら、食事楽しみ、この夏を元気に乗り切りましょう。

夏野菜を育てています

今年度はにじ組で“トマト”、つき組で“きゅうり”、ほし組では“オクラ”、“しそ”を栽培しています。お当番さんが毎日水やりを行い、大きく生長した夏野菜は給食の味噌汁やスープに入れたて美味しくいただきました。成長した野菜を給食室に届けてくれる時の子ども達の表情は達成感や食べてみたいという意欲に溢れています。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっぱりした冷たい麺類や飲み物になりがちですが、偏った食事ではだるさや疲れが取れにくいといわれています。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、納豆、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。にんにく、葱、玉葱、ニラなどと摂取するとビタミンB1の吸収率を高める効果が期待できます。

給食レシピ～混ぜ込みいなり～

〈材料〉

- ◎米…2合
- ◎にんじん…30g
- ◎干し椎茸…4g
- ◎油揚げ…40g
- ▲だし汁…130cc



- ▲砂糖…小さじ1強
- ▲みりん…大さじ1
- ▲しょうゆ…10g
- 酢…50g
- 砂糖…50g
- 塩…5g

〈作り方〉

- ① にんじん、油揚げ、干し椎茸は千切りにする。(干し椎茸はあらかじめ水で戻しておく)
 - ② ①の食材を▲の調味料で煮含める。
 - ③ ■を合わせおき、炊き上がったごはんに混ぜて酢飯にする。
 - ④ ②の汁気がなくなったら酢飯に混ぜ込む
- お好みでいりごま、刻み海苔をかけて下さい

食育集会『夏野菜ピザトーストを作ろう』

夏野菜は太陽の日差しをたっぷり浴びて育ち、夏の疲れを取ってくれる栄養素や体の熱を下げてくれる水分が含まれていることを学びました。保育園で栽培している夏野菜もぐんぐん成長しています。7月の食育集会ではそんな夏野菜を使って“ピザトースト”を作りました。【なす・ピーマン・ハム・チーズ】を自由にトッピングし、給食室のオーブンで焼いたあと昼食に食べました。普段は野菜が苦手な子どもも自分で作った達成感から、『おいしい!』と言ってよく食べていました。



食育活動 3歳児『とうもろこしの皮むき』

にじ組さんでは“とうもろこしの皮むき”の食育活動を行いました。はじめに「とうもろこしぬぐぞう」の絵本を読み、とうもろこしは洋服のようにたくさん皮に包まれていることを知りました。一人一本とうもろこしを渡すとはじめは慣れない皮やヒゲの感触に触ることをためらっていましたが、皮をむき黄色い粒が見えてくると楽しそうに取り組む姿が見られました。おやつ時間に“茹でとうもろこし”にして美味しく頂きました。

