

8月給食だより 2026年度

さんいく保育園 有明
管理栄養士

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。
夏バテや熱中症にも気を付けたい時期です。
暑さに負けないためにも、早寝早起きし、しっかりとご飯を食べ、
生活リズムを崩さないようにしましょう。



8月の食育の予定

- 【ひよこ】 今月は実施しません
- 【あひる】 17日(月) ピーマンでスタンプ!
- 【うさぎ】 14日(金) 絹ごし豆腐と木綿豆腐を触ろう!
- 【ひつじ】 24日(月) クッキング「パンケーキ作り」
- 【ろば・はと】 5日(水) クッキング「夏野菜ピザを作ろう!」
- 【はと】 20(木) 梅シロップゼリーを作ろう!

7月の食育通信

7月2日 ろば組 ゼリーシャーベット作り

6月はあじさいゼリーを作り、「ゼリーを凍らせたらどうなるの?」という声
が子どもたちから上がりました。そこで、7月はゼリーからシャーベットを作
りました。ゼリー作りは2回目なので、みんなとっても上手につくれました!
そのあと、氷と塩を入れた袋の中にゼリーの袋を入れて、みんなでシャカ
シャカ振りしました。そうしたら、なんと、ゼリーが凍ってシャーベットに変身
☆不思議な体験にわくわくしながら、美味しいゼリーシャーベットが作れま
した。猛暑が続く夏、ひんやりスイーツ「シャーベット作り」をぜひご家庭で
もお試ください。

【ぶどうゼリーのレシピ】

○材料 (3人分) ○作り方

- ・粉かんてん 2.0g
 - ・水 60g
 - ・砂糖 8g
 - ・ぶどう果汁 200g
- ①全ての材料を鍋に入れてよく混ぜる

②火にかけて沸騰したら、中火

で1分間加熱

③容器に②を移して、冷やした
ら、出来上がり☆



【シャーベットのレシピ】

○材料 (3人分)

- ・3人分のゼリー
(ジュースでも出来ます)
- ・氷(冷やす用) 400g
- ・塩(冷やす用) 100g

○作り方

①大きめのジップロッ
ク袋に氷と塩を入れる

②小さめのジップロッ
ク袋にゼリーを入れる

③①の中に封をしっか
り閉じた②を入れてよ
く振ると2分間くらいで
出来上がり☆



8月の献立



◇旬の献立

旬の食材はその季節に必要な栄養がたっぷり含まれています。
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また汗をかいて
失われるミネラルやビタミンも豊富です。
8月の献立にも、夏野菜が沢山含まれています!
冬瓜のスープ(冬瓜!)、タコライス(トマト!)、豚肉となすの味噌煮(な
す!)、あじのフライ(あじ!)、すいか などなど...

夏野菜を食べて体の中から涼しく、元気に夏を乗り切りましょう!!

はし 8月4日は 箸の日～お箸を正しく持とう～

◇正しいお箸の持ち方

- ①えんぴつをもつよう
に1本を持つ
- ②下のお箸を図のよう
に入れる



- ③上のはしを動かして、
はし先を開いたり
閉じたりして使う。
- はし先で
ものをつまむ。
- 下のはしは
動かさない。

- ①お箸の練習をするときは、まず
1本のお箸を鉛筆持ちすること
から始めます。
- ②1本のお箸を上下に動かすこと
ができるようになったら、②の図
のように2本目のお箸を差し込
みます。
- ③2本が上手に持てるようになっ
たら、上の箸だけ動かしてみま
しょう。
- 最初は、はさみやすい料理(滑り
にくいものなど)をはさみやすい大
きさで始めることがおすすめです。

◇お箸の練習をはじめる時期は?

- ①スプーンを鉛筆持ちすることができ、
上手に使いこなしている
- ②子どもがお箸を持つことに興味や意
欲がある
- ③自分で食べ、食事に興味が湧いている
- ①～③はあくまでも目安となります。
「食事を楽しむ」ことが大切ですので、子ど
もの興味や成長に合わせて、焦らずに「お
箸の練習」に取り組んでいきましょう。

◇教える際のポイント

○大人がお箸を正しく使って食べている
様子が子どもから見えるように、
一緒に食べる中で教えてあげましょう。
○手を添えて正しい指の位置に直して
あげましょう。正しい位置で持てている
姿を鏡等で確認することもおすすめです。
○上手にできたら、たくさん褒めてあげ
てください。