



給食だより

2026年 8月

管理栄養士 野邊千里

夏本番を迎え、暑い日が続いています。暑さで食欲が落ちやすい季節ですが、夏野菜や旬の野菜には、この時期にうれしい栄養が沢山含まれています。食事・睡眠・水分補給を大切にしながら元気に夏を過ごしましょう！



夏こそ「みそ汁」を飲もう！！

暑い日が続くと、汗と一緒に水分や塩分が体の外へ出ていきます。みそ汁には、水分だけでなく塩分や野菜から取れるカリウムなども含まれているため、夏の体作りに役立ちます。

また旬の夏野菜を入れると、栄養・彩りもアップします。冷たい飲み物ばかりではなく、朝・夕食に1杯の温かいみそ汁を取り入れることをおすすめしています。

★おすすめの具材★

かぼちゃ



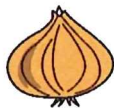
甘さがあり、
ビタミン A が豊富
です

なす



味噌との相性抜群で
す。園では「とら刈り
にしています

たまねぎ



甘みが出て、お子さん
も食べやすくなりま
す。

きのこ



旨味が増して、食べ応え
もあります。

小松菜



カルシウム・鉄分が豊富

～夏に気をつけるべきこと～

① こまめな水分補給

喉が渇く前に、少しずつ水や麦茶を飲みましょう。汗をかいた後は、塩分・ミネラル補給が大切です。

② 朝ごはんをしっかり食べよう

1日の元気のもとになります。ごはん・汁物・タンパク質や野菜がそろっているとバランスが良いです。

③ 十分な睡眠をとろう

睡眠不足は夏バテの原因です。早寝・早起きを心がけて、生活リズムを整えましょう

★夏野菜特集★



きゅうり

えだまめ



とうもろこし



トマト



なす



かぼちゃ



ズッキーニ

～今月の食育～

7月17日 ゼリー作り（ひつじ組）

ひつじ組は、ゼリー作りに挑戦しました。子どもたちは、ぶどうジュースやアガーなど、材料に興味津々でした。カップの中にみかんを入れて、キラキラゼリーの出来上がりです★自分で作ったゼリーは一段と美味しかったのか、ゼリーが苦手な子もこの日はパクパク食べていました。

7月30日 焼きそばパーティー（幼児クラス）

夏のお祭りに見立てて、焼きそばパーティーを行いました。ひつじ組は人参を洗い、ろば組は、野菜を割いてくれました。子どもたちが一生懸命作業してくれたおかげで、美味しい焼きそばが出来上がりました。配膳担当ははと組。みんなで力を合わせたおかげで、焼きそばパーティー大成功でした。

