



給食だより

令和8年 7月 1日 三種たつのご保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



冷たい飲み物の とり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



子どもと一緒に

食べものクイズ

Q セタの日に食べるめんは？

①うどん ②そば ③そうめん

A 答えは③。細く長い形に、健康や長寿の願いを込めてセタに食べます。食欲がない時にさっぱり食べられるため、夏バテ予防にもぴったりです。

「できたよ！」 を大切に

子どもが「できた！」と感じる瞬間は、自信や喜びをはぐくむ大切な経験です。混ぜる・並べるといった簡単な作業でも、達成感の得られるかけがえのない体験なので、その気持ちに寄り添い、「がんばったね！」と笑顔で声をかけてあげましょう。食への関心はもちろん、挑戦する力がはぐくまれ、自己肯定感につながっていきます。料理は、子どもが主体的に関われる貴重な時間。うまくできなくても焦らず、楽しい気持ちを大切に见守っていきましょう。



予定献立表

月	火	水	木	金	土
プールです あさごはん すいみん		1 *ごはん *すまし汁 *ピーマンの肉詰め *温野菜 *切干大根煮	2 *ごはん *なすの味噌汁 *焼き魚(ホッケ) *野菜の 茎わかめ和え *三色揚げ大豆	3 *鶏そぼろ丼 *玉ねぎの味噌汁 *ブロッコリー サラダ *果物	4 *サラダうどん *果物
しっかりとってきたかな？		お菓子 お茶	ごまトースト お茶	お菓子 お茶	お菓子 お茶
6 *ごはん *豆腐の味噌汁 *豚肉の生姜焼き *しらす和え *カレースパゲティ *果物 ヨーグルト	7 セタお楽しみ会 &お誕生会 *セタそうめん *コロッケ *短冊サラダ *ゼリー アイスクリーム	8 *ごはん *すまし汁 *鮭のパン粉焼き *中華きゅうり *じゃが芋の みそバター煮 お菓子 お茶	9 *ごはん *夏野菜スープ *鶏肉の マーマレード焼き *オクラのナムル *切り昆布煮 バナナケーキ お茶	10 *ごはん *こらたま汁 *鶏のマリネ *温野菜 *れんこんの金平 *果物 お菓子 牛乳	11 *ドライカレー *お茶 *果物 お菓子 お茶
13 *マーボーナス丼 *わかめの味噌汁 *ごぼうサラダ *果物 お菓子 お茶	14 *ごはん *きぬさやの味噌汁 *きのこオムレツ *のり和え *春雨の生姜煮 ゼリー お菓子	15 *ごはん *豆乳チャウダー *鶏肉のにんにく みそ焼き *温野菜 *ひじきの炒り煮 しらすの和風ピザ お茶	16 *夏野菜 カレーライス *野菜サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 お茶	17 *ごはん *すまし汁 *鯖のから揚げ *添え野菜 *茎わかめソテー カトーショコラ 牛乳	18 *夏野菜の ミートソース スパゲティ *スープ *ゼリー お菓子 お茶
20 海の日 *ごはん *オクラの味噌汁 *鶏肉の香草焼き *温野菜 *炒り卵和え *果物 お菓子 牛乳	21 *ごはん *オクラの味噌汁 *鶏肉の香草焼き *温野菜 *炒り卵和え *果物 お菓子 牛乳	22 *わかめごはん *すまし汁 *ポークソテー *添え野菜 *パンプキンサラダ お菓子 お茶	23 *冷やし中華 *ミニ春巻き *ひじきサラダ *お茶 *果物 おにぎり お茶	24 *ごはん *キャベツの味噌汁 *高野豆腐と 鶏肉のうま煮 *おかか和え *ハッシュドポテト フルーツ ヨーグルト和え	25 *豚丼 *スープ *ヨーグルト お菓子 お茶
27 *ごはん *わかめの味噌汁 *ねぎ塩つくね *温野菜 *炒り豆腐 *果物 お菓子 お茶	28 *ごはん *きのこスープ *鱈のタルタル焼き *添え野菜 *なすとかぼちゃの そぼろあん お菓子 牛乳	29 *ごはん *青菜の味噌汁 *ツナ入り卵焼き *納豆の中華和え *金平ごぼう たこ焼き お茶	30 *ハヤシライス *チーズ入り 野菜サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 カルピス	31 *のりごはん *すまし汁 *チキンカツ *添え野菜 *マカロニサラダ ポパイ蒸しパン お茶	気を つけてね お菓子 お茶

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。