



給食だより

令和 8年8月1日 三種たつのご保育園

春に植えたトマトやきゅうり、なすやピーマン、オクラを収穫し、元気いっぱい給食室に持ってきてくれる子どもたち。お昼の一品にしてあげると野菜が苦手な子どもも興味をもって食べてくれています。自分たちでお世話をし、収穫した野菜の味は特別おいしいようです。



夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。食事は麺やパンだけにならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。



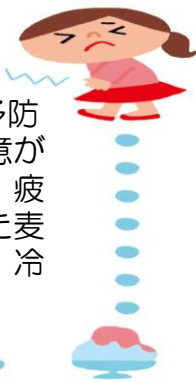
夏野菜で元気モリモリ

トマトやきゅうり・なすなどの夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、体の調子を整え、熱中症予防にも役立ちます。夏野菜はカラフルでみずみずしく、食欲が落ちる時期にも取り入れやすい食材です。旬のパワーで元気いっぱいの夏にしましょう!



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。



食材にふれる体験をしましょう!

子どもの食への関心を高めるには、食材を見る・ふれる機会をつくるのが大切です。買い物と一緒に行き、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみたり、買って来た後で食材の手ざわりや皮をむく楽しさなどを感じることで、食への興味が高まり、食べる意欲にもつながります。



予定献立表

月	火	水	木	金	土
3 *ごはん *けんちん汁 *焼き魚(ホッケ) *野菜のネバネバ和え *さつま芋のオレンジ煮 フッセ お茶	4 *ごはん *なすのみそ汁 *鶏のから揚げ *チリソースがらめ *添え野菜 *ひじきの炒り煮 フルーチェ	5 *ドライカレー *ハムサラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 カルピス	6 *ごはん *豆腐のみそ汁 *お好み焼き風 *玉子焼き *温野菜 *茎わかめソテー メロンラスク お茶	7 *ごはん *水菜のスープ *鶏肉のラタトゥイユ *添え野菜 *大根の煮物 お菓子 牛乳	8 *豚丼 *みそ汁 *果物 お菓子 お茶
10 *やきそば *たまごスープ *チキンナゲット *切干大根のさわやか和え *果物 ツナコーンパン お茶	11 山の日	12 *プルコギ丼 *春雨スープ *ゼリー お菓子 お茶	13 *サンドイッチ *野菜ジュース *ヨーグルト お菓子 お茶	14 *ピラフ *スープ *ゼリー お菓子 お茶	15 *のっけもり *そうめん *果物 お菓子 お茶
17 *わかめごはん *酸辣湯スープ *ヤンニョムチキン *添え野菜 *切り昆布煮 お菓子 お茶	18 *ごはん *キャベツのみそ汁 *豚肉のごま焼き *添え野菜 *パンプキンサラダ *果物 ヨーグルト	19お誕生会 *甘辛ダレのタコライス風 *野菜スープ *ブロッコリーサラダ *フライドポテト *フルーツポンチ アイスクリーム	20 *ごはん *青菜のみそ汁 *手羽元の甘辛煮 *のり酢和え *切干大根煮 *果物 どうもろこし お茶	21 *ごはん *すまし汁 *鮭のカレーマヨ焼き *中華きゅうり *ハッシュドポテト アップルケーキ お茶	22 *チャーハン *スープ *果物 お菓子 お茶
24 *コーンごはん *なめこのみそ汁 *タンドリーチキン *野菜とチーズのおかか和え *マカロニサラダ お菓子 お茶	25 *ごはん *小松菜のミルクスープ *ハンバーグ *添え野菜 *れんこんの甘辛炒め 蒸しパン お茶	26 *冷やしうどん *コールスロー *サラダ *果物 おにぎり お茶	27 *ごはん *大根のみそ汁 *カレイの野菜あんかけ *温野菜 *洋風さんぴら ゼリー お菓子	28 *ハヤシライス *カニ風味サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	29 *サラダうどん *果物 お菓子 お茶
31 *三色丼 *わかめのみそ汁 *竹輪の磯辺揚げ *きゅうりと *もやしの中華和え *果物 お菓子 牛乳	*** お 願 い *** 食中毒にはまだまだ注意が必要な時期です。 お子さんの口や手に直接触れるおしぼり・はし(はし先、ケース)・歯ブラシは、清潔なものをお願いします。汚れている場合や古くなっている場合は、交換をお願いします。 				

* 予定献立につき内容が変更になる事もあります。