

給食だより 号

令和8年6月30日
—富岡保育園—

梅雨明けの季節となり、夏もそこまで近づいてきました。園内の葉も青々と色づき始め雨の日でも園内を元気いっぱい走り回っている子ども達です。暑くなると当然水分も必要となります。そこで体に良い飲み物は何か考えてみましょう。夏は汗をたくさんかくのでより多くの水分が必要になってきますが、糖分がたくさん含まれている清涼飲料水は幼児期には好ましくありません。合成甘味料、合成保存料、着色料、乳化剤などの添加物も含まれており肥満や虫歯の原因にもなります。甘い飲み物は食欲を失わせて御飯が食べられなくなります。幼児期は味覚の形成期でもあり甘い物の摂りすぎは味覚の発達を妨げ栄養に偏りが生じますので、麦茶、お茶、牛乳などが良いです。

そして暑くなると食欲自体も減退してきます。しかし食べなくては暑い夏を乗り切ることができませんのでちょっと食事の工夫をしてみませんか。

いつもとちょっと違った風味をプラスワン

- ・チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷら⇒カレー粉
- ・冷じゃぶ、冷ややっこ、サラダ⇒梅肉、ごま、レモンしょうゆ
- ・炒め物⇒豆板醬でピリ辛風味に
- ・スープや煮物⇒葛粉や片栗粉でとろみをつけてしっかり食べて元気に楽しい夏を過ごしましょう



【ビタミンB1を含む食材を】

夏場はエネルギー消費が増えるので代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。

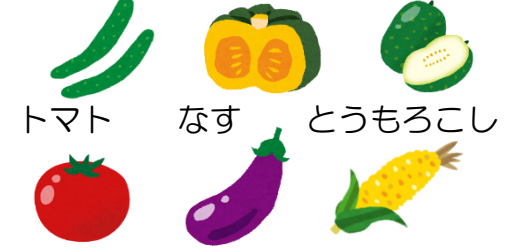
豚肉 レバー うなぎ



【夏野菜をとりこんで】

夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱を冷やしてくれる体にやさしくおいしい食材です。

きゅうり 南瓜 冬瓜



～6月の献立より～

今月も給食におやつにたくさん食べてくれた子ども達でした。煮物に揚げ物、サラダにスープとどれもバランス良く食べていたと思います。中旬には給食試食会もあり「魚の南蛮漬け、ズッキーニのしりしり、押し麦のスープ、なすゼリー」と今の時期に食べてほしい献立を考えました。連絡帳でも“おいしかったです”“他のおやつレシピも教えて下さい”など、たくさんの感想を頂き嬉しく思いました。普段、子ども達が食べている給食ですので、お家でのレパートリーを増やしてもらえれば幸いです。

おやつでもうっとうしい梅雨の時期に少しでも明るく楽しくなってもらえればとの思いで「カエルパン、あじさい寒天、かたつむりに見立てたロールケーキ」などが登場しました。カエルパンやあじさい寒天は毎年のごですがとても喜んでくれます。初のかたつむりロールケーキも好評だったようでお代わりにのロールケーキまで完食でした。他にツナパン、もちもちドーナツ、マーブル蒸しケーキ、簡単ピザ、フルーツ杏仁など完食でした。富保ファームの夏野菜もきゅうりにピーマンなどすこしずつ収穫しては給食、おやつに活用しています。新鮮な野菜を頂ける事に感謝して、これからもおいしい給食づくりに励みたいと思います。

ロールケーキ
(かたつむり)



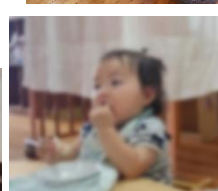
育児講座の講師の先生方にはお弁当をつくりました。



おやつの様子☆前歯がぶり！



ツナパン



給食試食会の様子 //

