



7月

きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2026.7.1

梅雨になり湿度が高く、急に暑くなるため食欲が低下しやすくなります。夏野菜を食べて夏バテを予防しましょう。また、夢中であそんでたくさん汗をかいたら、こまめに水分補給をしてくださいね。



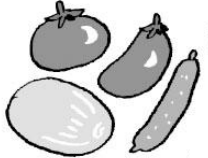
夏の野菜を食べて夏を乗りきろう！

夏の野菜は、体の余分な熱を取り、体を冷やしてくれる効果があります、また汗で失われるビタミン・ミネラルを豊富に含んでいたり、日焼けした肌を回復させてくれるなど、夏を乗りきるために必要な栄養素を多く含んでいます。水分も多く含んでいるので、食事からも水分摂取をしましょう！
きゅうり、ナス、トマト、かぼちゃ、レタス、すいか、とうがん、など

今月の旬の野菜「ズッキーニ」



ズッキーニはきゅうりに似た見た目ですが、実はかぼちゃの仲間です。95%が水分できていて、残りの5%にも、身体の水分バランスを整えてくれるカリウムや、疲労回復に必要なビタミンC、免疫力アップで風邪予防に効果的なビタミンB群など、私たちの体の調子をよくしてくれる栄養素が豊富に含まれています。油と一緒に調理することで吸収力もアップします。



ピーマンの種とりしたよ♪

今回は給食に使用する赤ピーマンの種取りをびわぐみさんに挑戦してもらいました。「これなんていうメニューに入ってるの?」「こんなにたくさん入ってるの?!」と給食を思い浮かべながら、お話してくれます。実際に触れることで、匂いや感触、野菜の中身の様子などに関心を持ち、苦手だったけど…少し食べてみようかな♪と意欲がでることもあります。旬の野菜にもどんどん触れてもらえたらいいなと思っています。器用な指さばきで、さすがびわぐみさんでした！
次回は乳児さんにも食材を紹介していきたいと思います。



噛むにんじゃがやってきた！！

6月のかみかみ献立の日、噛むにんじゃがしっかり噛んでるかな?と各クラスをまわりました。『かき揚げ』になったサクサクのにんじん・たまねぎを思いっきり噛んでいるところをみせてくれたり、『きゅうり』を噛んだ時の音、「シャキシャキするで！聞いててな」と言って聞かせてくれたり、「30回噛むんやろ?」と教えてくれる子もいました。噛むことで消化吸収を促し、便秘予防にもつながります。



アレルギー書類の提出のお願い

保育園では半年に一度アレルギーの指示書の提出をお願いしています。提出後に栄養士との面談を予定しています。ご協力よろしくお願ひいたします。
提出期限・・・8月31日