



きゅうしょくだより

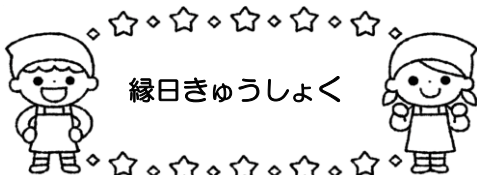
ひむろこだま保育園給食室 2026.8.1

今年も暑い夏がやってきました。連日、猛暑が続きますが、子どもたちは暑さに負けず、毎日元気に過ごしています。家庭でも夏ならではのイベントが目白押しで長時間外にいることが多くなるので、水分補給を忘れず、素敵な夏を過ごしましょう。



夏本番で食欲が落ちやすい夏★8月は夏にピッタリの元気メニューが登場です！

- ☆カラフル夏野菜の酢鶏☆ 鶏むね肉にはエネルギー代謝や疲労回復に効果的なビタミンB群たっぷり！
- ☆夏バテ防止！鮭の南蛮漬け☆ お酢の酸味は唾液、胃液の分泌を促し食欲を高めます！
- ☆さっぱりしそ入りつくね☆ しそが含むβカロテン、ビタミンCで紫外線ダメージや疲労回復に効果的！
- ☆鶏肉とズッキーニのカレーパン粉焼き☆ 旬の野菜とカレー味で食欲をそそる新メニュー！！
- ☆スタミナ味噌ラーメン☆ ニラの香り成分には胃腸の働きを助け、滋養強壮にも役立ちます！



縁日きゅうしょく

8月19日の誕生会では、給食でも夏祭りの雰囲気を感じられるように、お祭りの屋台風に縁日メニューを提供します♪メニューは焼きそば、おにぎり、焼きとうもろこし、冷やしきゅうり、ウィンナー、ホールでは冷たいかき氷を用意します♪

びわぐみさんには他のクラスへ売り子さんとしてお手伝いをしてもらいます！目で見ても楽しい！食べておいしい！縁日きゅうしょく楽しみにしてくださいね

皮むきに初挑戦！

乳児さんもとうもろこしの皮むきに挑戦してもらいました。はじめての皮むきでおそろおそろ触ってみる様子ではじめは「なにこれ??」という顔でしたが中の黄色いところがみえたら「わぁぁ!」という声でもました♪今が旬のとうもろこし、おうちでもためしてみてくださいね。



旬の野菜 冬瓜



冬瓜は夏が「旬」の野菜ですが、冬の瓜と書きます。昔、皮が分厚く水分を逃しにくい為収穫して冷暗所に保管して冬まで日持ちすると言われていたことから名付けられたそうです。95%水分でできているため食べるだけで水分補給ができ、熱中症予防にも効果的です。煮込むととろとろ食感で柔らかくなります。暑くて食欲が落ちやすいこの時期にも食べやすく、冷めても味が染みておいしいので是非試してみてくださいね。

【とろとろ冬瓜の鶏そぼろあんかけ】

(材料)

- ・冬瓜 300g
- ・鶏ひき肉 100g
- ・だし汁 300ml ・砂糖小1
- ・みりん・酒 各大さじ1.5
- ・水溶き片栗粉 大さじ2

(作り方) 冬瓜の皮を厚めにむき、3

センチ角に切ります。だし汁でやわらかく煮て、調味料で味付けをし、その煮汁でひき肉を煮てとろみをつけて出来上がりです。冷やしてもおいしいですよ♪