

きゅうしょくだより〜8月号〜

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年8月1日
高石保育園

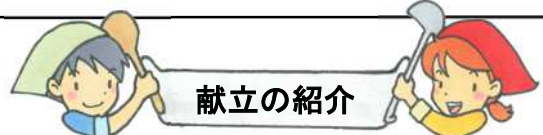
まぶしい太陽とセミの鳴き声が夏らしさを感じさせる8月になりました。
子どもたちは暑さに負けず元気いっぱいに過ごしています。暑さで食欲が落ちやすい時期こそ
しっかり食べて、こまめな水分補給を忘れずに暑い夏を乗り切りましょう。



旬の食材と献立

●トマト

夏が旬のトマトには、グルタミン酸といううまみ成分がたっぷり。イノシン酸等のうまみ成分を含む肉や魚と組み合わせると、うまみの相乗効果で一層おいしく感じ、食が進みます。今月は、サマースパゲティ(トマト&ツナ)で味わいます。



献立の紹介

夏場に食欲がわくよう、にんにく、生姜、カレー粉、レモン、梅干しなどを使用した料理を多く取り入れました。

【新献立】おひさま寒天

トマトジュースとりんごジュース、レモン汁を使ったおやつです。

ひんやり、さっぱりとした味わいです。



8月の記念日

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」という語呂合わせから、「野菜の日」に制定されています。

「野菜の日」は1983年に、商業協同組合連合会など9団体が、「野菜の栄養をもっと知ってもらいたい」「もっとたくさん野菜を食べてもらいたい」といった思いを込めて制定されました。

ぜひこの機会に、野菜の栄養をもっと知って、野菜をたくさん食べる意識をしてみてください。

野菜の日にちなみ、今季節においしい夏野菜についてご紹介したいと思います♪

かぼちゃ



ビタミンCやE、β-カロテンがたっぷりて夏バテ予防に役立ちます。

なす



食物繊維やカリウム、ポリフェノールの一種の「ナスニン」が、体の水分を整えてくれます。

ピーマン



β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。ビタミンやミネラルが豊富で特にビタミンCが多く含まれています。

〜7月のこばなし〜

7月の給食では「すいか」を提供しました。子どもたちは「今日すいか?やったー!」と夏ならではのメニューに喜んでくれる子がたくさんいました。食事の様子を見に行った際に、「すいかの種が食べたい」と言っていた子がいたため、「どうして?」と聞いてみると、「アイスで種を食べておいしかったから」と答えてくれました。確かに!と子どもならではの発想にほほえましくなりました。七夕に提供したそうめんも「おいしかった!」と言ってくれる声が多く、夏の暑さにも負けずに、たくさん食べてくれる子どもたちに嬉しくなりました。

