



きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年7月1日

白山保育園



旬の食材と献立



○モロヘイヤ

モロヘイヤは、夏が旬の緑黄色野菜です。エジプトなどの中東地域では昔から栄養価の高い野菜として親しまれ、王様の食べ物ともいわれてきました。給食で提供するモロヘイヤのスープは、子どもたちに親しみをもってもらえるよう、「エジプトの王様スープ」という名前をつけました。

食物繊維とβカロテンが豊富で、おなかの調子を整え、元気な身体づくりに役立ちます。独特の粘りがあり、スープ、和え物、カレーや煮物などに使われます。



献立の紹介



○ ミートソース丼(新献立)

トマトのうま味を活かしたミートソースをごはんにかけることで食欲が落ちやすい夏でも食べやすい一品です。お肉のたんぱく質と野菜の栄養を一緒にとることができます。

- 7月1日の市制記念日にちなみ、カラズカラフル寒天を取り入れました。市のブランドメッセージのロゴマークをイメージしています。



夏バテを防ごう！

夏バテは、汗をかいて失われるミネラルやビタミン不足で起こります。夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きやミネラル、ビタミンが多く含まれます。

トマト：赤い色に含まれるリコピンは血管や皮膚の健康を守ってくれます。

きゅうり：体にこもった熱を取り除く作用があります。

なす：ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。

夏野菜以外にも…

豚肉：ビタミンB1を多く含み、食べたもの（糖質）を効率よくエネルギーにしてくれます。



エジプトの王様スープ

【材料】 こども4人分

モロヘイヤ	50g
人参	40g (中1/5本)
ベーコン	25g
水	500ml (2と1/2カップ)
コンソメ	2g (小さじ3/4)
塩	1.2g (ひとつかみ)
こしょう	少々

【作り方】

- ① モロヘイヤは硬い茎だけ除き、よく洗い、食べやすい大きさに切ってさっと茹でる。
- ② 人参は千切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 水にコンソメを加えて煮立て、②を加えて煮て、火が通ったら①を加えてから塩・こしょうで味を調える。

モロヘイヤは、アラビア語の「ムルキヤ」に由来し「**王様の野菜**」を意味しています。

お知らせ

幼児クラスで夏の栽培物を育てています。収穫した野菜は、家庭に持ち帰ったり、調理保育に活用したり、給食室で調理したりする予定です。



献立表の確認をお願いします

毎月、アレルギー等に配慮し、使用食材を明記した献立表をコドモンで配信します。

どんな食材を使うのか、必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。

ご不安やご質問がありましたら、園へお知らせください。

献立表には3歳未満児クラスの主食を記載しています。3歳以上児クラスの主食は胚芽精米またはロールパンです。