



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7年7月1日

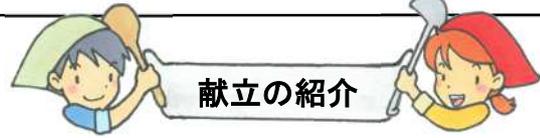
白山保育園



旬の食材と献立

●おかひじき

味にくせがなく、シャキシャキとした食感の野菜です。海藻のひじきに似た見た目から名付けられました。茹でて食べやすい長さに切るだけで、おひたしや卵焼きに使えます。今月は、きゅうりやコーンと一緒にサラダとして登場します。



献立の紹介

夏場は暑く、食欲が落ちやすい時期です。子どもたちが食べやすいよう、カレーの香りを活かした献立や酸味を効かせた献立を取り入れました。

- カレー粉を使った献立…もやしのカレー炒め、インディアンスパゲティ、カレーポテトなど
- 酸味でさっぱりさせた献立…鶏肉のトマト煮、魚の南蛮漬けなど

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は食べたもの（糖質）を効率よくエネルギーにしてくれます。



電子レンジで簡単調理！
あっという間に

野菜たっぷりスープ

【材料】1人分（幼児）

| | |
|----------|--------|
| キャベツ | 1枚程度 |
| ソーセージ（小） | 2本 |
| 玉ねぎ | 20g |
| コーン缶 | 15g |
| コンソメ | 小さじ3/4 |
| 水 | 120cc |
| 塩 | 少々 |

豚肉を使ったソーセージ、
ベーコンで栄養価とうま味
アップ！

野菜は何でも大丈夫です。
お子さんの好きな野菜や夏野菜を
取り入れてみてください！

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に千切る。ソーセージは輪切りにする。（食べやすい切り方で大丈夫です）
- ② スープカップに①の玉ねぎ、キャベツ、ソーセージ、コーン缶、水、コンソメ、塩を入れて、ラップをふんわりかぶせて、電子レンジで500W 2～3分程度温める。

※夏は、少し冷ましても美味しくできます。

水 120cc を水 60cc、トマトジュース（食塩不使用）
60cc にすると、さらに栄養アップ！！

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、順番に子どもたちが持ち帰ったり、調理保育に活用したり、給食室で調理して提供しています。



献立表の確認をお願いします

毎月、食材を明記した献立表を配布します。

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。

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