



きゅうしょくだより



令和8年8月1日 大島保育園

真夏の日差しが照りつける暑い日が続いています。熱中症対策は行っていますか？こまめに水分補給をしましょう。また、外出の際は帽子を使用して直射日光をさえぎり、日陰を利用して休憩するようにしましょう。休息と食事をしっかりとって暑い夏を乗り越えましょう。



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。



モロヘイヤのもぎ取りのお手伝いをしました

ばなな組さんに、エジプトの王様スープに入っているモロヘイヤのもぎ取りのお手伝いをしてもらいました。上手に葉っぱをもぎ取って「たのしい！」「葉っぱが大きいね」などと楽しむ様子が見られました。各クラスに王様のスープといわれる由来を話すと、スープを完食する子が多かったです。ばなな組さんのお鍋に入ったスープも空っぽになっていました♪



保育士・看護師・栄養士による三者連携集会を行いました



ばなな組さんとすいか組さんに、三者連携集会で夏を元気に過ごすため、栄養士からは水分補給と夏野菜のお話をしました。汗をかいたり、トイレに行くことで体から水分がなくなる分、のどがかわいていなくてもお茶を飲むこと、また、夏が旬の野菜には水分がたっぷり入っているから野菜も食べることを話しました。子どもたちからは「ちゃんとお茶飲んでるよ！」「今日の給食のトマトも食べたよ！」と教えてくれました♪



イラスト出典：メイト