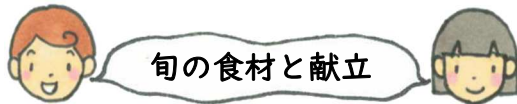


# きゅうしょくだより

令和8年7月1日 大島保育園

じめじめとした梅雨の空から、太陽の光がまぶしい日が増えていき、夏の訪れを感じますね。食欲が落ちやすい時期ですが、水分やビタミンがたっぷりの夏野菜をおいしく味わいながら元気に過ごしましょう。

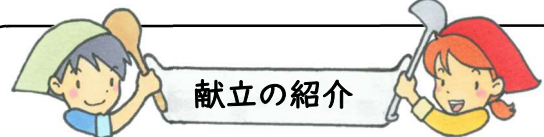


## 旬の食材と献立

### ○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、おなかの調子を調べ、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。

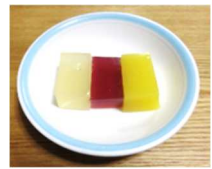


## 献立の紹介

### ○ 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。



## ★6月の食育紹介

4. 5歳児向けに、歯の健康についてお話をしました。保育士・看護師・栄養士が連携し、虫歯予防や歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食材について伝えました。子どもたちは人形劇やクイズを楽しみながら学んでいました。



### 歯を健康に保つためのポイント

- 砂糖が入っているジュースなどをだらだらと飲まない

水分補給には水やお茶がおすすめ！

- カルシウムたっぷりの食材を食べる

→牛乳、ヨーグルト、チーズ、小松菜、納豆、豆腐、小魚、切り干し大根、海藻など

- 寝る前の歯みがきを習慣にする

最後は大人が仕上げみがきをしてあげましょう

