

きゅうしょくだより

令和7年8月1日 大島保育園

暑い日が続いていますね。熱中症対策は行っていますか？水分はこまめにとり、ほどよく塩分も摂取すると良いです。外出時は帽子や日傘で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。

また、1日3食バランスのよい食事と睡眠をとって体調を整え、暑い夏を乗り越えましょう。



旬の食材と献立



●とうもろこし



食物繊維がたくさん含まれているので腸内環境を整えてくれます。

また、さっぱりとした甘さで食べやすく、夏バテ予防にもなる食材です。

今月は焼きとうもろこし、サラダや汁物に使用します。



献立の紹介



- 暑い夏でも食べやすいように、香味野菜を使った「サマースパゲティ」や、冷たく口当たりの良い「ひまわり羹」を献立に取り入れました。

- みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト【市制100周年記念事業】おかず部門にてアイデア賞を受賞した作品を献立に取り入れました。（梅のさっぱりハンバーグ）

とうもろこしの皮むきのお手伝いをしました♪



7/8（火）ばなな組さん（4歳児）がおやつに使用するとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてくれました。大きなとうもろこしをしっかりとって、力いっぱい皮をむく様子が見られました。「ひげだ～！」「まだ出てこないなあ。」「粒が見えたよ！」と楽しくお手伝いをしてくれました。

今月もお手伝いお願いしますね。



非常食（アルファ米）を食べました。

7/24（木）すいか組さん（5歳児）で非常食についてのお話をした後、乾燥しているアルファ米に水を入れてごはんになる様子を体験し、実際に食べてみました。子どもたちからは「おいしい！」「いつもの給食のごはんみたい」など反応がありました。