

8月

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8月1日 東小田保育園



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。



夏バテを防ぐおやつの食べ方



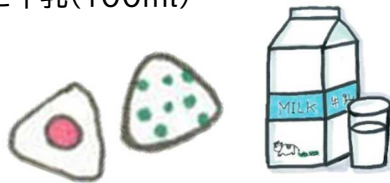
冷たいおやつが食べなくなる季節ですが、食べ方によっては夏バテを招いてしまうこともあります。

1日にアイスクリームを何個も食べたり、ジュースをたくさん飲んだりすることで、お腹が空かずにご飯の時間を迎えてしまうことがあります。そうすると食事が進まず、必要な栄養が不足するだけでなく、後からお腹が空いてまたおやつを食べたくなる…という悪循環になってしまいます。

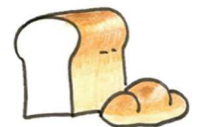
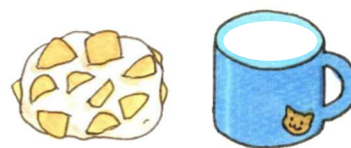
夏バテをふせぐためには量や内容、時間をきめておやつを食べることがポイントです。

おすすめのおやつの例(1回のおやつの目安は 130~260kcal です。)

★おにぎり2個(こども茶碗8分目程度)
と牛乳(100ml)



★蒸しパン1個(卵くらいの大きさ)
とのむヨーグルト(100ml)



おやつ=甘いものではなく、おにぎりやパン、ヨーグルトなども食べられると良いです。

保育園では茹でたトウモロコシなどもおやつに登場します。ご家庭でもぜひ、取り入れてみてください。



川崎市では毎月の保育園給食のレシピを HP に掲載しています。
おやつのレシピもいくつか載っているので、ぜひ参考にご覧ください♪

