

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7月 中原保育園

蒸し暑さが増し、夏の気配がぐっと近づいてきました。5月の元気っこ集会では水分補給の大切さを伝えました。夏の蒸し暑さに負けないよう、日々の食事とともにしっかり水分がとれるよう働きかけていきます。



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、おなかの調子を調え、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。



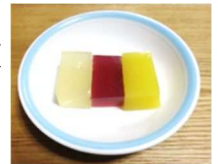
献立の紹介



○ 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、カラース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。



〜〜そらまめのさやむきをしました〜〜

6月の献立にそらまめがあったので、みかん組(2歳児クラス)、ちゅうりっぷ組(3歳児クラス)にさやむきのお手伝いをお願いしました。



「そらまめってなんで
そらまめっていうの？」
「なんで分厚い皮に
はいているの？」
みんなそら豆に興味津々！

夢中になってむいてくれたそら豆はおやつとして給食で登場！よく食べていました。
来月はとうもろこしの皮むきと、モロヘイヤの葉もぎを予定しています。

ゆい組(5歳児クラス)にてペースト食の実演と試食会をしました



健康教育の一環としてペースト食の試食会をしました。ペースト食とは、ミキサーでなめらかにしたごはんのことです。普段はできあがった状態しか見えていない子どもたちですが、「どうやって作るの？」と興味津々。実演では、「みんなと同じ給食」からペースト食が作られている様子を見てもらいました。最初は試食をためらっていた子も、一口食べ、「おいしい！」「みそ汁のなすの味がするよ」とたくさん感想をきかせてくれました。