



# 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7年8月1日 中原保育園

暑い日が続いていますが、夏バテなどしていませんか。遊んで、食べて、しっかり休息をして元気に夏を過ごしたいですね。7月は七夕会食があり、そうめんが大変好評でした！



## 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冷たい「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>

7月はゆりぐみ（5歳児）とちゅうりっぷぐみ（3歳児）が皮むきのお手伝いをしてくれました。

8月はひまわりぐみ（4歳児）とみかんぐみ（2歳児）の予定です。

## 夏やさい de ビンゴゲーム

ピーマン 	すいか 	きゅうり 
かぼちゃ 	とうもろこし 	なす 
トマト 	モロヘイヤ 	オクラ 

旬の食材は、栄養も豊富です。

夏の野菜や果物は、水分が多く、水分補給にも最適！また熱くなった体を冷やす効果もあります。

夏は、食欲が落ちやすく体が疲れがち。

そうめんなどの麺類に、野菜をトッピングしたり、肉料理や魚料理にドレッシングで和えた野菜を乗せてさっぱり食べたりしてみてもいいでしょう。

野菜があると、カラフルな食事&栄養アップにつながります。

おうちで食べたら、Oしてみよう♪