

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 中原保育園

セミの鳴き声が響き、夏らしい毎日となりました。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、水分補給を十分に行い、食事をしっかり食べて、元気に夏を楽しんでいきたいですね。



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。



ウキウキサマーで焼きとうもろこしを食べました



ウキウキサマーで食べるとうもろこしは、ゆり組(5歳児クラス)さんに皮むきを手伝ってもらいました。
みんな一生懸命にむいてくれています！

栄養士がクラスに行き、子どもたちの前で焼きとうもろこしの調理の実演を行いました。
とうもろこしを焼くときの「じゅ～」という音や、クラスに漂ってくる良い香りで子どもたちも食欲をそそられ、焼きとうもろこしは大好評！完食でした。

