# 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７月１日　中原保育園

子ども達がお世話をしている夏野菜の収穫の季節がやってきました。すでにとれ始めていて給食室で調理したものを提供しています。味付けなどは子ども達が考えてリクエストしてくれます。

先月は、３歳児は二十日大根をスライスして給食のトッピングに、４歳児はオクラを汁の具に、５歳児は新玉ねぎをソテーにしていただきました。自分で水やりをして手塩にかけた野菜は特別で、ちょっと苦手かな、と思ってもついつい食べてしまうようです。

## 旬の食材と献立

**●おかひじき**

味にくせがなく、シャキシャキとした食感の野菜です。海藻のひじきに似た見た目から名付けられました。茹でて食べやすい長さに切るだけで、おひたしや卵焼きに使えます。今月は、きゅうりやコーンと一緒にサラダとして登場します。

## 献立の紹介

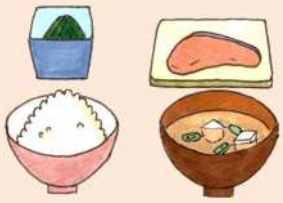
夏場は暑く、食欲が落ちやすい時期です。子どもたちが食べやすいよう、カレーの香りを活かした献立や酸味を効かせた献立を取り入れました。

●カレー粉を使った献立…もやしのカレー炒め、インディアンスパゲティ、カレーポテトなど

●酸味でさっぱりさせた献立…鶏肉のトマト煮、魚の南蛮漬けなど

## 上手に水分補給をしましょう！

### 水分はこんなものからとっています



水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。きちんと三度の食事をとることは栄養補給と共に水分補給にもなります。

汗をたくさんかくこの時期には、みそ汁やスープなどの汁物が、水分だけではなくミネラル類の補給源にもなります。

ナトリウムの補給にスポーツドリンクを飲むとよい、と耳にすることがありますが、一般的な生活では、食事を普通にとって水や麦茶を飲むだけでよいと言われています。

### 甘い飲み物に注意しましょう

ジュースやスポーツドリンクは冷やして飲むため甘さを感じにくいのですが、かなりの量の糖分を含んでいます。

ジュースで 100ml 中 10ｇくらい、スポーツドリンクでも 5～6g 含みます。

砂糖の適量は体重 15kg の子どもで１日に 15g 程度です。200ml 飲むとそれだけで砂糖のとりすぎになります。

**ちゅうりっぷ組（3歳児）、ひまわり組（4歳児）、ゆり組（5歳児）でカルシウムたっぷりな食べ物の話をしました！**

ながーいのは
カルシウムの
カルちゃん