



きゅうしょくだより

令和8年8月1日 下小田中保育園



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。今回は、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。



夏野菜を食べて元気に過ごそう！



夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜がおいしい季節になりました。夏野菜には、水分やビタミンがたくさん含まれており、暑さで疲れやすい体を元気にしてくれます。トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこしなどは、夏を代表する野菜です。色鮮やかな野菜には体の調子を整える栄養がたっぷり含まれています。また、旬の野菜は味がよく、栄養価も高いのが特徴です。

保育園の給食でも、カレーや副菜、おやつなど、さまざまな料理で夏野菜を取り入れています。野菜が苦手なお子さん、おともだちと一緒に食べることで「食べてみよう!」という気持ちが育っています。ご家庭でも、野菜の名前を話したり、お子さんと一緒に買い物や調理をしたりしながら、旬の食材に親しんでみてください。夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！

★夏野菜クイズ★

きゅうりの水分は約何パーセントでしょうか？

- ① 約 50 パーセント
- ② 約 70 パーセント
- ③ 約 95 パーセント



答え:③

きゅうりにはカリウムという栄養素が含まれています。カリウムには、体の余分な塩分を外に出したり、水分のバランスを整えたりする働きがあります。そのため、暑さで疲れやすい夏の体調管理をサポートしてくれます。



栽培物の収穫

園で大切に育ててきた栽培物。少しずつ収穫の時期を迎えています。子どもたちは毎日の水やりや観察を通して「大きくなったね!」「早く食べたいな!」と収穫を楽しみにしています。野菜が食べごろになったら収穫して、給食の時間に味わう予定です。(すでに収穫を終えているラスもあります)

これからも栽培活動を通して、食べ物を大切にする気持ちや食への興味・関心を深めていきたいと思っています。