



給食だより8月号

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年8月1日
下小田中保育園

サンサンと降り注ぐ日光、青々と茂る植物たち。暑い夏、8月になりました。今月は、家族や子孫の元に帰ってきた祖霊を迎え、供養するお盆がありますね。お盆休みに帰省したり、旅行に出かけるご家族も多いことと思います。自然に親しんだり、見知らぬ土地の風土や文化に触れたり、様々な経験をした子ども達のお話を聞くのが楽しみです。日本の伝統行事を、子どもたちにも、伝えていけると良いですね。

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)

旬の食材



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。

苦手だけど食べてみたよ！～ばら組にて～

ばら組さんが育てているナスが、きれいに色づき大きくなってきたので、収穫し給食室で調理しました。ナスは普段の給食でも苦手な子が多く、子ども達にとってハードルの高い食材のイメージがあります。みんなで育てたナスをせっかくならおいしく食べてもらいたいと思い「味噌炒めがいいかな？」「カレー味もおいしいかも」と給食室内で相談し、今回のナスは調理師さんがナスを下茹でして柔らかくし、ごま油で炒めた後、味噌と砂糖で甘じょっぱく味つけをしてくれました。さて、給食の時間にばら組で「ナスはどう？食べてみた？」と子ども達に声をかけ、「食べてみた子はどんな味がした？」と聞いてみると「しょっぱかった」「少し酸っぱい」「少しだけ辛い」と様々な感想がありました。「おいしかった？」と聞くと「おいしかったー！」とみんな答えてくれました。「苦手だけど、食べてみたらおいしかった！」という子が何人かいました。「すごーい！ナスってトロトロでおいしいよね！」と話していると、その姿をみていた別の子も、恐る恐るパクリ。「どう…？」と聞くと、にっこり笑顔で「おいしい！」と言ってその後もパクパク食べてくれました。

普段は食べる勇気が出なくても、お友達と一緒に育て、みんなが「おいしいね！」と言っているナス、今回は食べてみる勇気が出た子も多かったようです。周囲のお友達と一緒に成長できる保育園の良さを生かした食育を引き続き行っていきたいと思います。



新鮮なものを選ぼう！～食材の選び方～

子どもたちの食事には新鮮で栄養豊富な食材を使用したいものですね。

今回は食材選びのポイントをお伝えします。

①旬のものを選ぶ

旬のものは味が濃く、栄養も豊富。価格も比較的安くなります。8月はなす・きゅうり・トマト・かぼちゃ・オクラなど旬の野菜が多くあります。

②野菜はハリとツヤのあるものを

野菜は色が濃く、ハリがあるものを選びましょう。実の部分・ヘタがしおれていないか見るとよいです。また、ずっしりと重さがあるものがおすすめです。

③カットされていないものを

野菜は切り口から水分が抜けてしまうため、丸ごとの購入がおすすめです。その日に使い切る時はカットにするなど、使い分けをするのもよいかもしれません。

④肉・魚はドリップをチェック

肉や魚はトレーの中にドリップ(汁)が出ていないものがよいです。また、魚は目が澄んだ綺麗なものが新鮮です。

⑤買う時に保存方法も確認

野菜は種類によって保管方法が異なります。スーパー売り場での保管温度を確認すると、家庭での保管方法の参考にできます。