

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 河原町保育園



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。



暑さに負けないために！

食欲がわく夏の料理の工夫

本格的に暑くなり、食欲が落ちてしまいがちではないでしょうか。味付けや調理方法で工夫できることがあります。しっかり食べて、夏バテをしない身体づくりを心掛けましょう。

香いや風味を活かす

生姜やにんにく、胡麻、カレー粉など
香り・風味がよい食材を使った料理

- ・生姜焼き ・タンダーチキン
- ・カレー炒め ・ナムル など



酸味を活かす

酢やレモン、梅肉、トマトなどの酸味があり、さっぱりとする食材を使った料理

- ・きゅうりの酢の物 ・梅しらすごはん
- ・マリネ ・トマトスープ など



冷たい料理

冷たい料理や、つるっと食べられる料理

- ・そうめん ・冷やしうどん
- ・ゼリーや寒天 ・冷製スープ など



調理方法の工夫

- ・やわらかく煮る ・細かめに切る
- ・カリッとした食感（夏の揚げ物調理は暑いので揚げ焼きでOK！）
- ・あんかけにする（そばろ煮など）



栄養士

最近の暑さで、麺類を食べる回数が格段に増えました。そうめんのつけつゆに凍らせたトマトをすりおろして入れるレシピを知り、さっそく真似してみるとさっぱりしていてとてもおいしかったです！