

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7月 河原町保育園

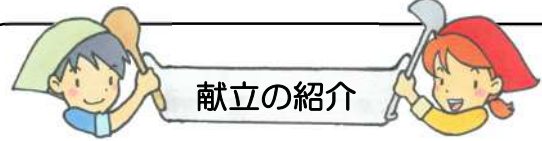


旬の食材と献立

○モロヘイヤ

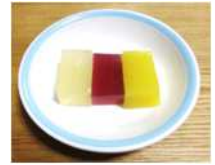
モロヘイヤは、夏が旬の緑黄色野菜です。エジプトなどの中東地域では昔から栄養価の高い野菜として親しまれ、王様の食べ物ともいわれてきました。給食で提供するモロヘイヤのスープは、こどもたちに親しみをもってもらえるよう、「エジプトの王様スープ」という名前をつけました。

食物繊維とβカロテンが豊富で、おなかの調子を調べ、元気な身体づくりに役立ちます。独特の粘りがあり、スープ、和え物、カレーや煮物などに使われます。



献立の紹介

- ミートソース丼（新献立）
トマトのうま味を活かしたミートソースをごはんにかけることで食欲が落ちやすい夏でも食べやすい一品です。お肉のたんぱく質と野菜の栄養を一緒にとることができます。
- 7月1日の市制記念日にちなみ、カラースカラフル寒天を取り入れました。市のブランドメッセージのロゴマークをイメージしています。



夏を元気に過ごそう

いよいよ暑い夏がやってきますね。こどもは大人よりも体の中の水分の割合が多い上に、代謝が活発なので、汗や尿で失った水分をしっかりと補給する必要があります。

水分補給は こまめに、少しずつ

遊ぶ前、汗をかいたあとはもちろんですが、朝起きた時、おでかけの前、お風呂の前後、夜寝る前などに少しずつ飲むことを意識しましょう。普段の水分補給は水や麦茶がおすすめです。



食事からも 水分補給ができる

トマトやきゅうりなど、夏野菜には水分が多く含まれています。また献立に汁物や果物を取り入れることや、おやつに寒天やゼリーを食べるのも夏にピッタリです。



栄養士から…

保育士・看護師・栄養士で“三者連携集会”で4・5歳児クラスにむけて、歯の大切さについてお話をしました。

「歯を丈夫にするための栄養“カルちゃん”を摂ってね!」「歯磨きでむし歯を防ごうね!」こどもたちは集中して話を聞き、そのあとの給食では、カルちゃんたっぷりの牛乳をしっかり飲んでいました。

