

きゅうしょくだより

令和8年8月

古川保育園



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。



★夏野菜で夏バテを予防しよう★

夏場は気温が高く、紫外線が強い日が続くため、熱中症、脱水症状などの危険性が高まります。夏野菜には、そんな危険から体を守ってくれるビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています！夏野菜のパワーで暑い夏を元気に乗り越えましょう！

【パプリカ】

さまざまなビタミン、ミネラルが含まれ、特にビタミンCはピーマンの2倍含まれています。

【オクラ】

オクラ特融の粘りは食物繊維であり、体の調子を整えてくれます。



【ゴーヤ】

β-カロテン、ビタミンC、カリウムなど幅広い栄養素が含まれています。胃腸の働きを助ける成分も含むため、食欲増進に役立ちます。

★8月31日は野菜の日★

8(や) 3(さ) 1(い) のごろ合わせから8月31日は「野菜の日」とされていて、厚生労働省では、1日に350g以上の野菜を摂取することを目標としています。乳幼児期における野菜の摂取目標量は180～240gで、キャベツ約1/4玉分に相当します。

野菜を食べやすくするコツ



○うま味を活用する

苦味や酸味が目立つ野菜は、かつお節、チーズなどうま味のある食品と組み合わせると食べやすくなります。

○野菜の甘さを引き出す

弱火でじっくりと加熱することで、野菜のもつ甘さが引き出されます。



園庭では、こどもたちがオクラ、ナス、ピーマンを育てています。少しずつ収穫できるようになり、順番に持ち帰ったり、こどもたちのリクエストに合わせた味付けで調理し、味わったりしています。