

きゅうしょくだより

令和8年7月古川保育園

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。

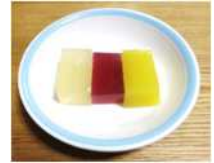
食物繊維とβカロテンが豊富で、おなかの調子を調え、元気な身体づくりに役立ちます。独特の粘りがあり、スープ、和え物、カレーや煮物などに使われます。

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、カラズ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。



水分補給を積極的に！



こどもは大人よりも水分が多く、代謝が活発なため、汗や尿として水分が多く出ます。そのため、気づかぬうちに脱水を起こしやすいです。きゅうりやトマトなどの夏野菜や、スープなどを意識して食べることや遊ぶ前や遊んでいる途中、遊んだ後など時間を区切ってこまめな水分補給を心がけていきましょう！幼児クラスのこどもたちにも三者連携集会で伝えていく予定です。

☆のどが渇く前に水分補給をしましょう

本人が「のどが渇いた」と思ったときには、すでに多くの水分が失われています。喉が渇く前に少しずつ水分を補給しましょう。また、出かける際も水筒などを持ち歩きましょう。

☆たくさん汗をかいたときには

たくさん汗をかく時は水分だけでなく塩分も失われていきます。スポーツドリンクを活用するのもよいでしょう。スポーツドリンクの中には糖分を含むものもありますので、普段は水やお茶からの水分補給を基本としましょう。屋内・屋外でも気を付けていきましょう。



土用の丑の日

今年は7月26日です！土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するものでした。うなぎが有名ですが、うなぎの他にも「梅干し」や「うどん」があります。疲労回復や消化吸収に良いので夏バテ予防にも効果的です♪



給食室からのお知らせ

★絵本コーナーの壁にある「レシピコーナー」をリニューアルしました。毎月テーマを決めて、レシピを用意していきます。リクエストがありましたら、ぜひ、リクエストボックスにメモを入れてください。

★6月に全園児の体格調査を行いました。個人ごとのカウプ指数や必要なエネルギーを計算して、こどもたちの成長の様子や給食の提供量が適正であるか等を年2回確認しています。お子さんの体格のごことご相談がありましたら、お気軽に栄養士にお声がけください。