



きゅうしょくだより



令和7年8月 夢見ヶ崎保育園



旬の食材と献立



●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。



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)



香りのよいものを取り入れよう

カレーやにんにくなど、おいしそうな匂いがすると、食欲を刺激されます。お料理の香りで食欲のスイッチを入れましょう。

胡麻・胡麻油・にんにく・しょうが・ねぎ・カレー粉などは、保育園でも取り入れている「香りのよい食材」です。

こども用は少量で



すっぱい味を活かしてみよう



酸味は、お料理をさっぱりとした味にしてくれます。お酢だけでなく、レモンや梅干しなどを味付けに使ってみてもよいでしょう。

酸味が強いと、こどもが苦手とすることがあります。砂糖、みりん、甘みのある野菜などと合せることで、まろやかな味に仕上げるとよいかもしれません。

ごまやおかかと合わせてもOK



ひんやり感も嬉しいです

おいしい香りを感じやすいのは、温かいお料理ですが、暑い季節には、冷たい麺やスープなど、ひんやりしたものも美味しく感じます。冬瓜やかぼちゃのなども、冷してもおいしいお料理です。

ただし、冷たいものばかり食べていると消化機能が落ちてしまって、お腹が痛くなることもありますので、要注意です。

つるん・とろんで喉ごしよく

よく噛んで食べてもらいたい気持ちはありますが、食欲が落ちる季節には、食べやすさも大切です。ゼリーやあんかけなどつるん・とろんとしたものは喉ごしがよく食べやすいです。

オクラやモロヘイヤなどのねばねば食材も喉ごしをよいので、保育園ではこどもたちがよく食べてくれます。

茹でて細かく刻むとねばねばに



ビタミンB1・B2は、夏に積極的に摂りたい栄養素です。豚肉、レバー、豆類・大豆製品、玄米や全粒粉を使用したパンなどを食卓に取り入れてみるとよいでしょう。

