

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 蟹ヶ谷保育園



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。



水分補給のポイント

①こまめに水分をとりましょう。

→一度にたくさんではなく、少量ずつこまめに飲むことが大切です。

②のどが渇く前に飲みましょう。

→遊びに夢中になると気づきにくいので、大人が声かけをしてあげましょう。

③水やお茶を中心にしましょう。

→ジュースやスポーツドリンクは糖分が多いためとりすぎに気をつけ、日常の水分補給は水や麦茶がおすすめです。



水分補給の食育



幼児クラスで水分補給についての食育を行いました。食育では、「のどが渇く前にこまめに水分をとることの大切さ」や、「トマトやきゅうりなどの夏野菜にも水分がたくさん含まれていること」、「飲み物の中には砂糖が多く含まれているので飲みすぎに気を付けること」についてお話をしました。

食育後には、意識して水分をとったり、夏野菜を進んで食べたりする姿が見られています。どのような話を聞いたのか、ぜひお子さんに聞いてみてくださいね。

夏バテ予防

暑い日が続くこの時期は、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりと夏バテしやすくなります。夏を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。特に、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や、野菜や果物に含まれるビタミン類は、丈夫な体づくりに欠かせません。こまめな水分補給を心掛けながら、しっかり食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。



★献立表を確認していただき、アレルギーなど心配な食材はご家庭で試してください。

★食事に関するご相談や給食のこのレシピ知りたい！などありましたら、いつでも栄養士にお声かけください。