

8がつ

きゅうしょくだより

令和7年8月

津田山保育園



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。

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

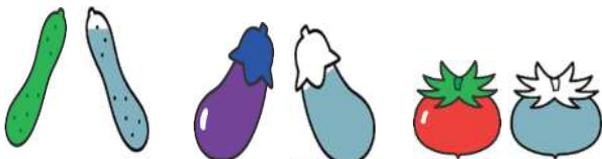
●暑い夏でも食べやすいように、香味野菜を使った「サマースパゲティ」や、冷たく口当たりの良い冷たい「ひまわり羹」を献立に取り入れました。

●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)

なつやさい た 夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理方法で美味しく食べられるので、なるべく毎日食べていただきたいと思えます。

夏野菜の水分量



きゅうり…95%、なす…93%、トマト…90%

先月の三者連携集会では、夏野菜を食べることで水分補給にもなり、熱中症予防にもつながることをお話ししました。

保育園では各クラスでピーマンやナス、オクラなどの栽培をしています。順番にご家庭に持ち帰り、給食室で簡単に調理してもらい、昼食にみんなで食べたりしています。

先日、さくら組さんではおやつ時間に「夏野菜ピザトースト」を自分たちで作って食べました。今年度初めての調理活動に、一人一人エプロンと三角巾で身支度を整え、張り切って取り組みました。食パンにケチャップを塗り、チーズをのせ、トマト・なす・ピーマン・コーン・ハムのトッピングを自分で好きなように盛り付けて、給食室で焼いてもらって…「いただきまーす！」とかぶりついた子どもたちの嬉しそうなキラキラした顔がとても眩しかったです。「いい匂い」「チーズが美味しい」「みんなで作って楽しかった」等の感想が聞かれました。自分たちで栽培した野菜や調理したピザトーストの味は格別だったようです。

さくら組さんは後日、丸く切った段ボールと、色画用紙でピザ制作をしたそうで、廊下の壁に美味しそうなピザが並びました。



居心地の良い空間で楽しい経験をしている時は脳内で「ドーパミン」という物質がたくさん出て、快楽や幸福感を与えます。そういう時の食事はいつもより美味しく感じられ、苦手な食材も食べられることがあります。夏休み、帰省したりキャンプや海でバーベキューをしたり…食事でも楽しい経験ができるといいですね。