



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 土淵保育園



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。



きちんと食べよう！朝ごはん

朝ごはんは寝ている間に低下した体温を高め、身体活動を活発にします。朝食を食べないと、集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があると言われています。暑くなってきたこの時期こそ、早寝・早起き・朝ごはん、で、元気に1日をスタートさせましょう！

朝ごはんにあるといいな♪3つの栄養

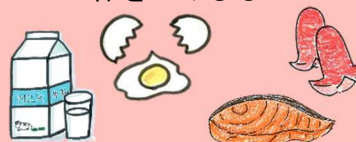
エネルギーになるもの



ごはん・パン・シリアルなど



体をつくるもの



肉・魚・卵・乳製品など



体の調子を整えるもの



野菜・果物など



熱中症は、外にいるときだけでなく、室内で起こることもあります。

のどが渇く前に水や麦茶でこまめに水分を補給しましょう。外遊びの前後やお風呂上がり、朝起きた時などに飲む習慣をつけると、熱中症予防にもつながります。



食品の保存について

～毎日のちょっとした心がけでできる

食中毒予防のポイント～

- ★冷蔵庫は食品を詰めすぎると庫内温度が下がりにくくなるため、7～8割を目安に
- ★加熱したものであっても小分けにし、冷蔵庫か冷凍庫で保存
- ★解凍する際は室温ではなく、レンジや冷蔵庫を使う

イラスト出典：メイト