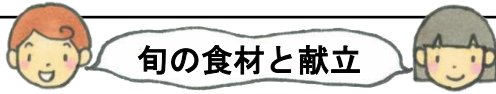


きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年7月

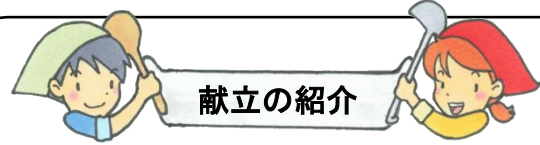
菅保育園



旬の食材と献立

●おかひじき

味にくせがなく、シャキシャキとした食感の野菜です。海藻のひじきに似た見た目から名付けられました。茹でて食べやすい長さに切るだけで、おひたしや卵焼きに使えます。今回は、きゅうりやコーンと一緒にサラダとして登場します。



献立の紹介

夏場は暑く、食欲が落ちやすい時期です。子どもたちが食べやすいよう、カレーの香りを活かした献立や酸味を効かせた献立を取り入れました。

- カレー粉を使った献立…もやしのカレー炒め、インディアンスパゲティ、カレーポテトなど
- 酸味でさっぱりさせた献立…鶏肉のトマト煮、魚の南蛮漬けなど

夏を元気に過ごすために大切なこと

6月に二者（保育士・栄養士）が連携し健康集会を行い、食事中の姿勢やマナーについてよい姿・悪い姿を視覚にわかりやすく伝えました。

水分のとりかた

子どもの体は80%が水分！失われた水のほとんどが飲むことで補給されます。発育が著しい乳幼児期は発散量が多いので、体が小さいわりには水分が必要となります。

◎二者連携健康集会では、子どもたちに体の中には水分がたくさんあるけど、遊んで汗をかくとたくさん水分がなくなってしまうことを伝えました。1日に必要な量はコップだと6杯～7杯くらいで、一度にたくさん飲むとお腹がいっぱいになってしまうから、少しずつ飲んでねと話しました。



食事のマナー

あいさつや食べ方など毎日の繰り返しの中で、マナーや習慣が身についていきます。大人が見本となって伝えていきましょう。

- ★食事のあいさつをしていますか
- ★きちんと座って食べていますか
- ★よく噛んで食べていますか
- ★スプーンやお箸、食器を正しく持っていますか
- ★みんなで楽しく食べていますか

「一緒に食べたい人がいること」「楽しく食べること」がおいしく食べることに繋がります。毎日の経験の積み重ねを大切にしていきましょう。

