

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8月

菅保育園



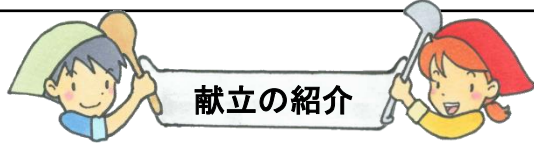
旬の食材と献立

●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「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)

食事のマナー&夏野菜について

今回は4, 5歳児クラスの子どもたちに保育士・栄養士で行う「二者連携健康集会」を行いました。「手洗いの仕方」「姿勢」について良い例・悪い例を見せて、「どこが違っている？」かを質問しながら伝えました。

正しい手洗い

石鹸をつけたら、手のひら→手の甲→指の間→爪→親指→手首まで洗います。

子どもたちも一緒に手の洗い方を行いました。



食事の挨拶

食事の前には「いただきます」

食後には「ごちそうさま」

と食事を作ってくれた人にも感謝しましょう。



これからも継続して
伝えていきます

良い姿勢

食事中は横をむいたままやひじをつかないで、ごはんの茶碗やおかずのお皿には手を添えて食べましょう。



旬の夏野菜を積極的に取り入れましょう

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。

夏が旬の野菜



トマト きゅうり なす など

