

# 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

生田保育園



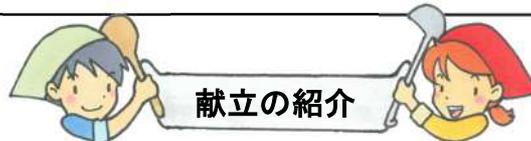
## 旬の食材と献立

### ●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)

ぞうぐみの子どもたちに、よく噛んで食べることの大切さを伝えながら、「もぐもぐタイム」も取り入れています。

## よく噛むことでのメリット

### 〈食べ物を消化・吸収しやすくなる〉

よく噛むことで食べ物が小さくなり、また、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

### 〈体の発達・機能が向上する〉

口まわりの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなります。

### 〈病気の予防につながる〉

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさんでて口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。

## 夏に育つ野菜も食べましょう

### 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。

園庭で育つ夏野菜も子どもたちが収穫して給食室で調理してもらって食べています。

自分たちが育てた野菜は特別で、喜んで食べています。

夏が旬の野菜



なす ピーマン きゅうり トマト  
など

