



ランチルーム

令和7年8月1日

梨の花保育園

毎日、暑い日が続いているですが子ども達は毎日食欲モリモリで元気に過ごしています。暑い時期ならではのひんやりメニューを加え、給食室からもみんなが元気に夏を過ごせるようにしていきます。



食事で夏バテ対策



☀️ ビタミン B1 を含む食材を食べよう！！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミンB1」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。「ビタミンB1」の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです。また、にんにくやたまねぎに含まれる成分が「ビタミンB1」の働きを高めてくれると言われていますので一緒に食べましょう。



☀️ 夏野菜を食べよう！！

トマトやキュウリなど旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助けるほかにも血管を強めたり、のぼせを冷やす働きを持っています。



☀️ 風味をプラスしよう！！

「カレー粉」をチャーハン、サラダ、スープ、天ぷらの衣に少しあれてみましょう。カレーの風味で食欲がわいてきます。保育園の給食にもカレー粉はよく使用しています。

「豆板醤」を炒め物に加えてみたり、「梅肉」をサラダに加えてみるのもおすすめです。

食欲が出てくれれば体力は自然に回復してきます。肉、魚、牛乳、乳製品、野菜、果物など様々な食品をバランスよく食べることが大切です！！



8月の給食・食育



給食目標

園全体 こまめに水分をとろう。

ジュースばかり飲まないようにしよう。

◇8月 7日（木） こうま組リクエストメニュー

◇8月 15日（金） お弁当の日

※給食提供はありません。お手数おかけしますがお弁当のご用意お願いします。

◇8月 27日（水） お誕生日メニュー





食育だより

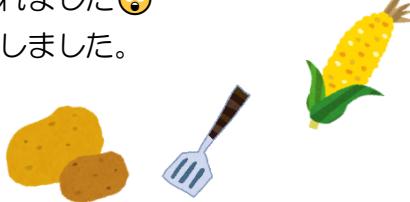


*とうもろこしの皮むき (こうま・きりん組)

今月はこうま組・きりん組でとうもろこしの皮むきを行いました！



黄色のきれいな実が出てくると「見て！剥けたよ！」と教えてくれる子がたくさん！また、皮とひげがついた状態のとうもろこしを見て驚いている様子も見られました😊
頑張って皮を剥いたとうもろこしはおやつとして提供しました。



*クッキング (そう組)

<じゃがもち>

今月のクッキングでは、じゃがもちづくりを行いました！ふかしたじゃがいもを潰したら、片栗粉・マーガリンを加えて好きな形に成型し、ホットプレートで焼き上げました。最後に甘じょっぱいタレと刻みのりをまぶしたら、個性豊かなじゃがもちが完成です😊



子どもたちは自分で作ったじゃがもちに大満足な様子でした♪



<アイスクレープパフェ>

わくわく保育にてアイスクレープパフェづくりを行いました！

給食室で用意したクレープ生地に、アイスクリーム・生クリーム・フルーツ・チョコレートソースなどの材料を自由にトッピングしました。



トッピングをしている時には「生クリームたくさんがいいな！」「これも使いたい！」と目をキラキラと輝かせていたそう組さんでした😊✿