

7月 給食だより



令和7年 塩山愛育園

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。急に暑くなり、体調を崩しがちになります。食事をしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

7月になると園庭で育てている野菜が収穫できる頃になります。子どもたちはきゅうりやナス、トマト、ピーマン、ゴーヤなど、大きくなるのを楽しみにしています。子どもたちが収穫した野菜は、給食やおやつで使用します。

夏野菜は、体温を下げる働きがあり、汗をかいて失われるミネラルやビタミン類が豊富なので、だるさや疲れをとってくれます。給食でも旬の野菜を多く取り入れるようにしています。



お知らせ



◆3日星組・・・『じゃがいも堀り』

◆8日双葉組・・・『とうもろこしの皮むき』を予定しています。

みんなで掘ったじゃがいもや、頑張って皮をむいたとうもろこしは給食やおやつで楽しみたいと思います。



《7日七夕給食》

天の川に春雨や星形のオクラなど、七夕をイメージした給食を予定しています。

***完全給食のため、以上児さんも主食はいりません。**

★トマトピラフ
★星のハンバーグ
★天の川サラダ
★きらきらスープ
おやつ
★七夕ゼリー



花組 給食試食会 7月26日(土)

子どもたちが毎日食べている給食を、保護者のみなさまにも味わって頂けたらと思います。

献 立

❁ ひじきの豆乳チーズハンバーグ

❁ 夏野菜のコロコロサラダ

❁ 麩とわかめの味噌汁

❁ 信玄ゼリー

夏バテ予防の食事

夏バテ知らずの身体を作る栄養素

- タンパク質(卵・肉・魚・豆腐・乳製品)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆)
- ミネラル(海藻・乳製品)

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒

後味がさっぱりして食べやすくなる

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後・入浴後・汗をかく前後・子どもが欲しがる時が水分補給のタイミングです。こまめに水分補給を心がけましょう。飲ませる物は麦茶・湯冷まし・母乳・ミルクが良いです。

脱水が疑われる時は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。



～旬の食材～

枝豆・トマト・きゅうり・オクラ・ズッキーニ・ナス・ピーマン・とうもろこし・レタス・かぼちゃ・カレイ・真アジ・スイカ・など

★トマト

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・リコピン・カリウムなどミネラルも多く栄養が豊富。抗酸化作用があり病気の予防や疲労回復効果あり！

★きゅうり

ビタミンCとカリウムを含み体を冷やす効果とむくみを解消する効果あり！

★ピーマン

血をサラサラにする作用や、疲労回復効果が高く、腸内環境を整えるビタミン類も豊富で美容効果あり。

