



給食だより



令和8年度 塩山愛育園

本格的な夏の日差しの中、子どもたちは汗をかきながらも、毎日元気いっぱい
いに過ごしています。水分補給をこまめにしながら遊びましょう。

子どもたちが園庭で育てた野菜も、少しずつ収穫時期を迎え、給食室に届き
始めました。どんな献立で食べたい？と聞くと、「みそ汁！」「サラダ！！」と目
をキラキラさせて答えてくれる子どもたち。野菜の苗植えから収穫まで、自分
たちで育てた野菜の味は格別です。野菜が苦手な子も、「美味しいね！」と頑張
って食べてくれます。



- 4 日 以上児 クッキング フリフリポテト
- 5 日 すみれ組 ピーマンの種取りのお手伝い
- 29日 ふたば組 給食試食会

◆すみれ組さん ピーマンの種取りにチャレンジ

今月、5 日にすみれ組のお友だちがピーマンの種取りに挑戦します。子ど
もたちが苦手なピーマンですが、食材に直接触れたり、給食の先生のお手伝
いをしてもらいながら、楽しい食育・給食の時間になればと思います。失敗し
たって大丈夫！！あとは給食の先生が美味しく調理するからね♪と声をかけ
ます。どんな給食になるのかな？お楽しみに★

◆29日 ふたば組 給食試食会のお知らせ

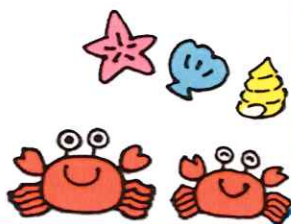
MENU

夏野菜のミートローフ

春雨サラダ

麩とわかめのみそ汁

デザート★フルーツヨーグルト



◆旬の食べ物

トマト・きゅうり・なす・ピーマン・オクラ・ゴーヤ・とうもろこし・スイカ・もも
ぶどう・あじ・いわし・カツオ・タチウオ・ハモ など



冷たい飲み物の摂りすぎに注意！！



毎日暑いと、つい冷たい飲み物をたくさん飲んでしまいます。熱中症予防に
はとても大切なことですが、清涼飲料には、砂糖が多く含まれています。
そのため、疲労感が増したり、食欲が低下したりしてしまいます。

少し冷やした麦茶や、水分の多い果物、スイカなどを食べて、体が冷えすぎ
ないように注意しましょう。

子どもたちに、胃は風船と同じだよ！温めると大きく広がって、ご
はんもたくさん入るようになるけれど、ごはんの前に冷たい飲み
物や、アイスで冷やしてしまうと、膨らまなくなって、少ししか食べ
られなくなるよ！ とお話をしています。



◆食事のマナーを見直しましょう◆

給食の時間はお友だちと一緒に楽しく食べよう、というこ
とを大事に考えていますが、同時に食事のマナーも身に付
くように心掛けています。幼児期に身についた生活習慣
は、大人になっても忘れることはありません。マナーは自分
のためでもあり、一緒に過ごす人のためでもあります。

