



給食だより

令和8年6月30日
認定こども園 美深町幼児センター

“今年の夏は例年よりも暑くなる”と、ニュース等で聞いていましたが、6月に関しては比較的例年より過ごしやすかったのではないのでしょうか。これから本格的な夏を迎えますが、蒸し暑い日やじりじりと照りつけるような暑い日もあると思います。外遊びの際はもちろん、室内遊びでも熱中症リスクは高いので、注意が必要です。定期的な水分補給と旬の野菜を使った夏バテしらずの食事を意識しましょう。

旬の食べものとは

きりん組の第2回目の栄養指導のテーマは「旬」でした。ちょうど指導日の翌日からアスパラの提供が始まることと、指導日当日は夏野菜カレーライスでしたので、春・夏が旬の野菜の紹介と旬の食べ物のよいところを簡単にお話ししました。「今日のカレーにはいろいろな野菜が入っていて、旬のパワーをもらうためにピカピカにしよう」とお話している途中で野菜が盛りだくさんなことにどんどんテンション↓↓な子どもたち。「先生、お肉は入ってる…？」と確認する子も。しかしさすがのカレーライス、中のお野菜がわかって子どもたちはモリモリ食べていました^^



7月10日は 納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

パックンの栄養バランス!

体をつくる
基となる
タンパク質



貧血を
予防する
鉄分

ほかに、
ビタミン群や
マグネシウムなど
体にいい栄養素が
豊富に含まれて
いるよ!

骨や歯の形
成を助ける
カルシウム

腸内環境を
整える
食物繊維



めん料理は 具だくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具だくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。



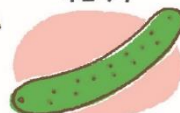
夏になると、さっと食べられる冷たい麺料理が登場する機会が増えますね。センターの麺料理は上にのせる具の量が多かったり、副菜のボリュームをUPしたりと、1日のバランスを意識した組み合わせで提供しています。野菜が苦手なお子さんも、麺と一緒にならついつい食べてしまうことも☆ぜひご家庭でも具だくさんな麺料理をお願いします!



夏が旬の食べ物

夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。

キュウリ



トマト



レタス



ピーマン



ゴーヤ



アジ



イワシ



スルメイカ



マダコ



スイカ



もも



メロン

