



給食だより

令和7年8月1日
ミモザおおとり保育園

いよいよ夏本番、毎日暑い日が続き食欲が下がり気味になる季節。子どもたちの水遊びの楽しそうな声が給食室まで届いています。

夏はつい冷たい物ばかり食べてしまいがちですが夏バテの原因になるのでごはんもしっかり食べるようにしましょう。給食では、さっぱりとした味つけや、夏野菜を使った料理を取り入れて、無理なく食べられるよう工夫しています。トマトやきゅうり、とうもろこしなど、旬の野菜は水分もたっぷりで、夏の体を気にしてくれる食材です。また、汗をかくことで失われやすい塩分や水分を、食事の中でしっかり補えるよう、味のバランスにも気を配り、暑い時期でも「おいしい」と思ってもらえるような、見た目にも涼しげなメニューづくりを心がけています。まだまだ暑さが続きますので、ほっと一息水分補給をこまめにしながら、残りの夏も体調に気を付けて過ごして行きましょう。



今月の旬の食材



オクラ…5. 29 日
とうもろこし…18. 22 日
すいか…7. 28 日
トマト…18. 27 日
パプリカ…6 日
ピーマン…5. 6. 8. 25 日
なす…8. 21 日
白瓜…22 日
冬瓜…20 日
きゅうり…1. 8. 15. 18. 22 日
ズッキーニ…6. 8. 21. 28 日



8月の平均栄養価(幼児食 昼食・おやつ)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
当園見込み	579	22.2	19.4

7月の食育

7日にぞう組とらいおん組は梅干し作りの仕上げとなる「土用干し」を行いました。これは、梅酢が上がった梅を天日干し、保存性や風味を高めるための大切な工程です。子どもたちには、一粒ずつ梅をざるの上に並べてもらいました。やさしくそっと手に取り、「こっちむきかな?」「並んでるかな?」と確認しながら、真剣な表情で丁寧に作業してくれました。酸味と塩味がうまく馴染んでもう少しまろやかになるまで寝かせて完成した梅干しは、お弁当づくりで使用する予定です。

23日にらいおん組はとうもろこしの皮むき体験を行いました。皮を一枚ずつ丁寧に興味津々ではがしていきました。初めのかたくて厚みのある外皮に「かたい!」と驚きながらも、内側のとうもろこしのひげが見えてくると「髪の毛みたい!」と大喜びでした。さらにむいて行くと黄色い粒が顔をだし、「わあ、でてきた!」「つぶつぶがいっぱい!」と大興奮でした。むいてもらったとうもろこしは24日のとうもろこしごはんに調理して提供しました。「とうもろこし少ないなあ」「このご飯好き!」「おかわり!」自分たちで準備した食材を味わう特別な時間となりました。8月には、ぱんだ組・ぞう組にもお手伝いしてもらおう予定です。楽しみにしていてください。