

給食だより

令和7年8月 花山認定こども園



今月の献立のテーマ



「夏野菜を身近に感じよう」です。

園では、元気なからだを作るために、バランスの良い食事、特に今月は夏野菜を身近に感じて食べることを大切にしています。

野菜には、身体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱいです。

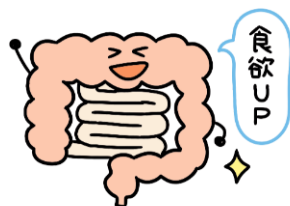
野菜が苦手・・・という子もいると思いますが、美味しく食べる工夫をご紹介します。

《★野菜はなぜ大切??》

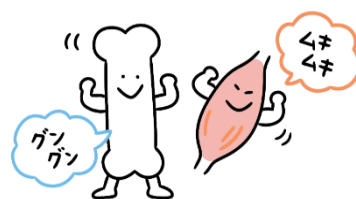
元気の源



お腹すっきり食欲アップ!



成長の味方



《★園での工夫》

1. 旬の野菜を取り入れた献立

季節の野菜は、栄養価が高く
味も濃くておいしいのが特徴です。



2. 調理の工夫

園での野菜の副菜は蒸し野菜にしています。野菜のうまみも栄養価も逃しません。



3. 触ってみよう

本物の野菜を実際に触れたり、匂いを嗅いだりし、食べる意欲につなげています。



野菜の収穫が始まっています！！



幼児クラスのかぶの収穫が終わりました。

おやつのときに塩昆布で和えて
おにぎりと一緒に食べたり、



ブロッコリーと一緒に中華和え
も作りました。



種まきをし、水やり、収穫、食べる事と良い
経験が出来たのではないかと思います。

《★ご家庭で出来ること》

1. 食卓に積極的に出す

毎日の食事に色々な野菜を取り入れましょう。



2. 苦手な野菜も一口から

無理強いはず、一口でも食べられたら、褒めて自信を付けさせてあげましょう。

3. 野菜についてたくさん話す

野菜に注目して会話をすることで、親近感が芽生え、興味関心が高まります。



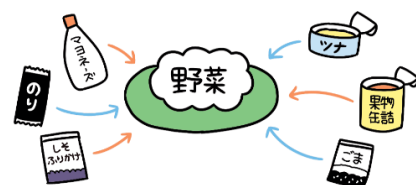
4. 野菜に触れる機会を増やす

買い物と一緒にいたり、野菜を育てたり、料理の手伝いをしたり、野菜への関心を深めましょう。



5. 調理の工夫

子どもの好きな味付け・食材と組み合わせて提供しましょう。



園で人気の味付けは、中華和え(ごま油+醤油)や生姜和え(生姜汁+醤油)です。



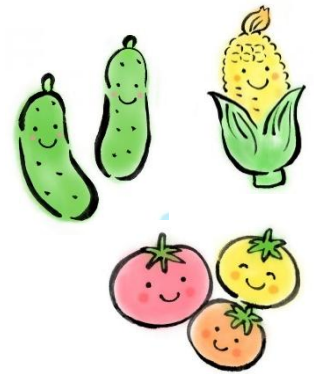
今月のレシピ



《リコピンサラダ》 子ども5人分

《材料》

- | | |
|---------|----------|
| ・トマト(中) | 1 / 2個程度 |
| ・きゅうり | 小さめ1本 |
| ・ブロッコリー | 1 / 3個 |
| ・コーン缶 | 30g |
| ・油 | 小さじ1弱 |
| ・酢 | 小さじ1 / 2 |
| ・砂糖 | 少々 |
| ・ケチャップ | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 |



《作り方》

- ① 調味料は合わせておく。
- ② トマトは皮を湯むきし、種を取り刻む。きゅうりは薄切り、ブロッコリーは故房に分けて茹でておく。
- ③ 食べる直前に①と合わせて出来上がり♪