

給食だより

令和7年7月 花山認定こども園



今年の夏も暑そうですね。三食を規則正しく、出来るだけ色々な食品をとりあわせて、栄養のバランスをとり、暑い夏に負けないようにしましょう。

今月の献立のテーマ

「食材の色・形・香りに興味を持つ」です。

料理に入っている食材に興味を持ち、各クラスで育てている野菜に触れて観察するなど、食に関する五感を意識しながら、給食時間を楽しんでもらいたいと考えています。

給食で使用した実際の野菜を目で見えて触って、匂いを嗅いで野菜に親しんでいます。

乳児クラスでは玉ねぎの皮をむくお手伝いを定期的に行っています。





子どもの水分補給について



子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。食べ物にも水分は含まれていますが、食事以外からの水分補給も必要です。

小さな子どもの場合は、のどが渴いていてもうまく伝えられないことも多いので、こまめな水分補給が大切になります。



清涼飲料水ばかりを飲むと、糖分の摂り過ぎになります。水かノンカフェインのお茶（麦茶など）を選ぶようにしましょう。

【子どもの水分補給のポイント】

- 汗をかく前後に飲む
- 1度に沢山飲まない



（50～100mlを目安にしましょう）

- 水分補給は水かお茶で行う
- 食事にみそ汁やスープを用意する





給食では、旬の食材で水分補給が出来るように夏野菜を使ったメニューや、おやつもゼリーやヨーグルト、塩分補給も兼ねて甘くないものを用意しています。

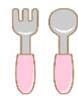
午睡後もしっかりおやつを食べて、午後も元気よく過ごせるようにしています。

  野菜ジュースの栄養について  

搾汁や加熱処理によってビタミンや食物繊維などが減っています。子どもも飲みやすく魅力的ですが、頼りすぎることなく、普段の食事で野菜をバランスよく摂るように心がけましょう。



7月の献立でスイカが出る予定です。まだ食べたことのない方はお試してください。



今月のレシピ



《大根ツナサラダ》 (子ども4人分)

《材料》

- 大根 100g (3cm程度)
- ツナ 大さじ1 (25g)
- 胡瓜 1/5本 (20g)
- 油 小さじ1/2
- 酢 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2

《作り方》

- ① 野菜は千切りにし、大根は茹でておく。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ 食べる直前に野菜、ツナ、②を和えて完成



酢が入っているので、さっぱりと食べやすく、暑い夏におすすめです。