



給食だより

2026 年 8 月
辰巳第二保育園
給食室

暑い夏がやってきました。毎日の暑さに体力が消耗し、食欲も低下しやすくなります。たくさん遊んで、食事をバランス良く食べ、そしてしっかりと水分と休息を取り、夏バテと熱中症に注意して暑い夏を元気に過ごしていきましょう。



保育園給食の味付けについて

保育園給食は、「薄味を基本にしながら、素材の味を活かす」ことを心掛けています。こどもは味覚が発達途中であり、濃い味に慣れてしまうと、将来的に塩分や砂糖の摂取量が増える傾向があります。また、こどもの1日の塩分摂取量は1食あたり1g前後が望ましいです。

～薄味でも美味しくなる方法～

だし

昆布やかつお節などのだしを使うことで、塩分を増やさなくても旨味を引き出し満足感が高まります。園でも昆布とかつお節で出汁を取っていますが、出汁パックなどもおすすめです。

野菜の甘味

人参や玉ねぎなどの野菜は、じっくり加熱することで自然な甘みが出ます。砂糖の使用量を減らしながら、素材の甘みを活かすことができます。

調理方法

蒸す・煮る・焼くといった調理法によって、味の感じ方は変わります。例えば、焼き野菜は香ばしさが加わり、薄味でも満足感が得られます。

園の味付け例：コーンサラダ(幼児1人前)

ドレッシングの割合は変わらないので違う具材でも試してみてください

材料：コーン・人参・キャベツ・ツナそれぞれ10g、きゅうり5g、醤油1g、砂糖・酢・ごま油それぞれ0.8g

作り方：調味料を混ぜておく。

コーン・人参・キャベツ・きゅうりを蒸し、水気を切って冷蔵庫で冷やす。冷えたらツナ・調味料と合わせて完成。

～夏野菜栽培～

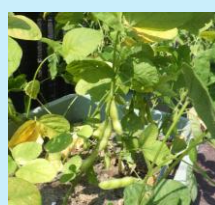
収穫した野菜は、食育活動や給食で素焼きや素揚げ、サラダなどに入れて提供しています。こどもたちも自分たちで育てた野菜をおいしいと喜んで食べ、苦手な野菜でも挑戦して食べられる様子が見られます。



中玉トマト



ピーマン



えだまめ



なす



～7月の食育～

1・2歳児クラスは、「とうもろこしむくぞう」という絵本を読み興味関心を持って真似しながらとうもろこしの皮むきをしていました。1歳児クラスは先生と一緒にいき、とうもろこしのひげが気になり除けている様子も見られ、2歳児クラスはおやつのとうもろこしをみんな喜んで食べ、昨年と比べてとうもろこしのかじりとりが上手になっていて成長を感じ嬉しかったです。

3歳児クラスは食事のマナーについてのお話をし、ご飯の時の挨拶や正しい姿勢・食具の持ち方、三角食べについて伝えました。こどもたちはきちんとお話を聞き、問いかけに積極的に答えることができ、その後の給食の時間では聞いた話を思い出しながら食べていました。

4歳児クラスでは栽培野菜を使ったピザ作りをしました。餃子の皮にクラスで栽培しているトマトなどの具材を乗せて焼き、焼けたピザはトマトが苦手な子も「おいしい」と言ってほとんどのこどもたちが完食していました。

