



給食だより

2026年 7月
辰巳第二保育園

太陽が照りつけ蒸し暑い時期になってきました。気温も高くなり汗をかきやすくなります。こまめな水分補給と暑さ対策をこころがけて、暑い夏を元気に過ごしましょう。また、お忙しい中アンケートにご協力いただきありがとうございました。



夏バテ対策をしよう 🍆

暑さが厳しくなるこの時期に夏バテにならないように気を付けましょう。夏バテになると胃腸が弱り食欲が低下したり、その他に疲れやすくなったり、睡眠不足になったりします。冷たいものだけではなく適度に温かいものを食べて体の中から元気な体を作りましょう。おすすめの食品として、疲労回復効果のある豚肉、疲労回復のサポートをしてくれるレモンや梅干し、水分が90%と多く体を冷やす効果のあるナスやキュウリ、弱った胃腸をネバネバ成分で保護してくれるオクラなどがあります。



アンケート調査について 📋

ご協力いただいたアンケートの結果から、苦手な食べ物を園では食べていて家庭では食べないというお言葉を多くいただきました。保育園では周りのこどもたちと一緒に食べている為、おともだちが食べているから苦手な食べ物も食べてみようという気持ちが芽生えたりする環境的要因があると思います。

給食では、野菜を茹でるのではなく蒸して火を通してある為、野菜の旨味や甘味が逃げずに食べやすくなっているのではないかと思います。また、野菜に限らず蒸すことによって食材の栄養素を逃がさずに摂ることが出来ます。園では、カレーなどの味や香りの濃いものに入っていると食べられることがあります。また、食育で野菜の皮むきやクッキングをした際には「自分がやったんだ」という満足感から食べようとする姿が見られます。家庭では簡単な食事作りのお手伝いを一緒にやると食べてみようという意識が芽生えやすいのではないのでしょうか。食べないからと無理に進めてしまうと食べるのが嫌になってしまうので、無理には進めずに少しでも食べられたらたくさん褒めてあげることも食べる意欲を上げる要因の一つになるのではないかと思います。



食育 🍷

6月は5歳児クラスで【出汁について知ろう】ということでみそ汁作りをしました。その中で、ピーラーを使ってにんじんを切ったり、キャベツときのこを食べやすい大きさにちぎったりしました。食材をちぎる際「1歳児クラスの子も食べられる大きさにちぎってね」とお願いすると、しっかりと食べやすい大きさにちぎることができていました。また今月は1歳児と2歳児クラスは玉ねぎの皮むき、3歳児クラスはおやつジャムサンド作り、4歳児クラスはいつも食べている給食がどのように作られているのか動画や写真を見ながら給食室見学をしました。こどもたちが普段見ることのできない給食を作っている様子を紹介した為、驚きの声が上がっていました。この見学を通して給食が出来る過程に興味を持ってもらえたと感じています。



↑ピーラーを使っている様子



↑野菜をちぎっている様子