



2025 年 7 月 31 日発行  
ミアヘルサ保育園ゆらりん白金  
吉田香澄

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。夏バテに負けずしっかり食事をとり、夏の暑さを乗り切りましょう。



### 朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起き

たときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!



### 夏野菜に触れました!



7月の食育では乳児クラスを中心にとうもろこしの皮むきを行いました。皮をめくるとピカピカのとうもろこしの粒が!子ども達は思わず笑顔になっていました。みんなで剥いたとうもろこしを昼食やおやつで提供すると嬉しかったようでいつもよりよく食べてくれていました。

8月は夏野菜で野菜スタンプを行う予定です。たくさん夏野菜に触れましょうね!

また8月の献立にビール風ゼリーと、手作り野菜クラッカーを提供します。ビール風ゼリーはりんごゼリーの上にカルピスの泡をのせたビールのようなゼリーです!

お父さんお母さんの夏の晩酌をイメージした献立となっております。お子さんとの話題にしてみてくださいね!



### とうもろこしごはん

#### 作り方

材料(幼児1人前)

- とうもろこし...15g  
米...50g  
水...60g  
塩...0.1g  
青のり...少々  
バター...1g

- ①米を研ぎ、炊飯器に水とともに入れ浸水を10分程する。とうもろこしは芯から削いでほくしておく。
- ②塩を加え混ぜ、上にとうもろこしを乗せ炊飯する。
- ③炊きあがりに青のりとバターを加え、軽く混ぜたら出来上がり。

とうもろこしの芯も入れて炊くと香りが出て美味しいです!

### お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

