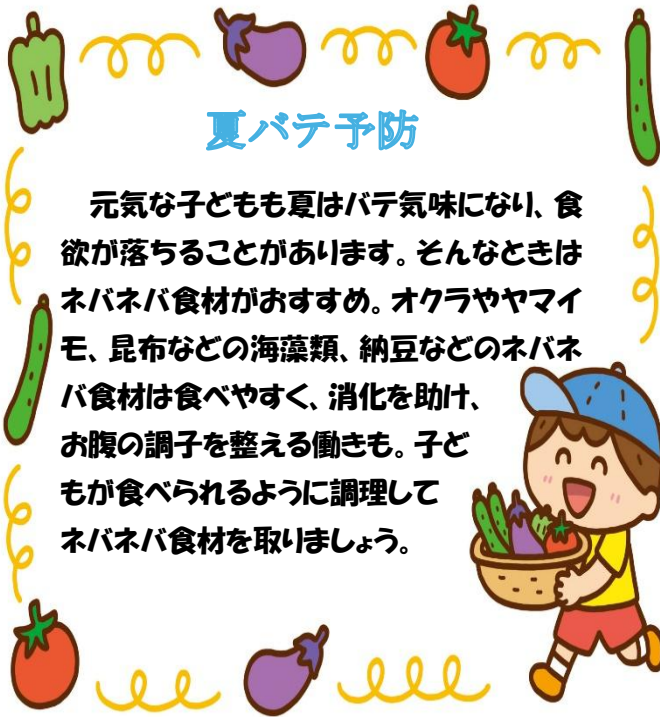




給食だより

2026年6月30日発行
ミアヘルサ保育園ゆらいん白金
五十嵐友菜

ジメジメとした梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏も本番になります。この時期は日差しも強くなり急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切れますように。



夏バテ予防

元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんなときはネバネバ食材がおすすめ。オクラやヤマモ、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きも。子どもが食べられるように調理してネバネバ食材を取りましょう。



食育報告

乳児クラスはピーマンに触れる体験をしました。苦手になりやすい野菜ですが、みんな興味津々に触ったり種を一生懸命にとったりする姿が見られましたよ！

幼児さんが育てているお野菜たちは「大きなあれ」と水やいを頑張ってくれているおかげで順調に成長しています！みんなと楽しみながら成長を見守っていきたいです！



お知らせ

7月7日の七夕ゼリーにバタフライピーシロップを使用します。バタフライピーシロップとは、青いハーブ「バタフライピー」を煮だして砂糖などで甘味をつけた濃縮シロップです。今回、ゼリーの青色を出すために使用します。植物由来の色素のため安全ではありますが、何かご質問等ございましたら給食室にお声掛けください。



もちもちココアケーキ

材料(幼児1人分)

- ・小麦粉 15g
- ・ベーキングパウダー 1g
- ・砂糖 7g
- ・ココア 2g
- ・じゃがいも 12g
- ・水 20g
- ・油 4g

作り方

- ①じゃがいもを茹でてつぶす。
- ②全て混ぜる。
- ③②をアルミカップなどに注ぎ、180℃のオーブンで20分焼いて完成。



土用の丑の日

夏の土用といえば立春の直前18日間のこと。土用は季節の節目のひとつで、その時期にちなんで食べものを食べる風習があります。土用の丑の日には「う」のつくものが食べられ、うどん・梅干し・瓜など縁起物として食べられます。なかでも有名なのがうなぎ。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪防止にもなります。今年の土用の丑の日は7月26日(日)です。

