

8月

給食だより

2026年7月31日発行

ミアヘルサ保育園ゆらりん高輪

栄養士 植田 ことみ

ジメジメとした梅雨がようやく明け、太陽の光が眩しい夏がやってきました。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になる危険性があります。夏を楽しむために、食事・睡眠・運動の生活リズムを整え、体調管理を心がけましょう。

8月の誕生日会

〈おひる〉

- ・カレーピラフ
- ・鶏肉のから揚げ
- ・パプリカのサラダ
- ・夏野菜のスープ
- ・果物

〈おやつ〉

- ・金魚すくいゼリー

夏野菜をたくさん使用した8月にぴったりなメニューです！

おやつはフルーツを魚の形に型抜きし、りんごゼリーに泳がせたまるで金魚すくいのようなゼリーをつくります 🐟

郷土料理給食（愛知県）

〈おひる〉

- ・きしめん
- ・鶏肉の磯辺焼き
- ・野菜田楽
- ・果物

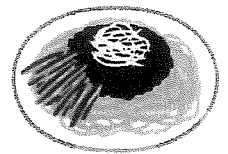
〈おやつ〉

- ・五平餅

給食で人気だったメニューをご紹介します！

6月の給食に登場した、「ジャージャー麺」は子どもたちや保護者の方から「今日の給食おいしかった！」「レシピを教えてください！」とたくさん声をかけてもらいました。中華麺以外にも、うどんやそうめんに変えても美味しくいただけるとおもいます！

詳しいレシピは、玄関の給食展示コーナーをご確認ください！



夏バテに効く食べ物

夏バテとは、高温多湿な状態に対応できずに起こるだるさや倦怠感、食欲不振、胃もたれなどの症状が現れる体の不調のことです。

夏バテには、栄養素の不足や冷たいものの食べすぎなどが関係しています。そこで、夏バテ予防に重要な栄養素について紹介します。

・ビタミンB1

糖質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。疲労回復の効果あり。

（豚肉、うなぎ、玄米、ごまなど）

・ビタミンC

免疫力や日焼け予防のために欠かせない栄養素。体内ではつくられないため、食事から摂らないと不足しやすい。

（レモン、パプリカ、ブロッコリーなど）

・たんぱく質

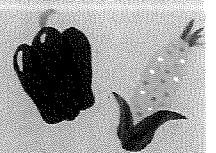
筋肉や血液のもとになる栄養素。不足すると筋肉の量が減り、基礎代謝も低下。冷え性や体力低下につながる可能性もある。

（肉や魚、乳製品、大豆製品など）



食育の様子

7月の食育の様子をお届けします。



たんぽぽ組はおやつで使用するとうもろこしで、楽しく皮むきをしました。皮付きのとうもろこしにみんな興味津々の様子でした！

ちゅうりっぷ組は先月作った梅シロップでジュースを飲みました。また、ピーマンの種取りも行いました。自分たちが育てているピーマンの収穫が楽しみですね。

ゆり組はりんごと栽培中のかぶの育ち方について学びました。土の中にあるかぶの実が、どんな色をしているのか予想しながら塗り絵をしました。

ひまわり組は枝豆から大豆の変化について学びました。今後実施するみそ作りが待ち遠しいですね。さくら組は栽培したきゅうりでピーラーを使用し、サラダを作りました。自分たちで育てた野菜なのでよりおいしく感じたようです！

