



給食だより

2025年7月31日発行

ミアヘルサ保育園ゆらりん高輪

栄養士 市村 優衣

まぶしい太陽の陽射しと夏本番の暑さが続いています。給食を作っていると、暑さに負けない子どもたちの元気な声が聞こえてきます。暑いと冷たい飲み物、食べ物を摂りがちですが、温かいスープなどで体を冷やし過ぎずに、食事からも水分を補給していきましょう。

今月も旬の夏野菜を使ったおいしい給食とおやつで、子どもたちの元気を支えています！

また、7月には嗜好調査アンケートへご協力いただき、ありがとうございました。頂いた意見や回答を今後の献立作成や食育活動等に役立てていきます。

今月の誕生日会メニュー

(おひる)

- ★すいか型ごはん
- ★鶏肉のから揚げ
- ★もやしとハムのサラダ
- ★ズッキーニのスープ
- ★果物

(おやつ)

- ★誕生日の
ひまわりスイートパンプキン

8月は夏も本番！ということで、ケチャップライスで、すいかの形のごはんを表現します。

おやつでは、ひまわり型のスイートパンプキンを作ります。子どもたちに、「かわいい、食べたい！」と思ってもらえるように、心を込めて作ります！



8月の食育予定

たんぼぼ 「すいか」に触れる
ちゅうりっぷ クッキング
ゆり 給食のお当番活動について
ひまわり 夏野菜について・クッキング
さくら おやつ作りのクッキング

栽培している野菜は、子どもたちが毎日の水やりを頑張ってくれたおかげで、ぐんぐん成長しています。7月中にきゅうり・ゴーヤをいくつか収穫することが出来ました。

8月には収穫した野菜を使ったクッキングを行う予定です。エプロン・三角巾・マスクの準備にご協力をよろしくお願いします。

食育紹介

乳児クラスでは、夏が旬の「とうもろこし」の皮むきをしました。見慣れない皮付きの「とうもろこし」に、興味津々な様子で、皮のザラザラやひげのチクチクした感触を楽しんでいました。指先で皮をつまんで力強く剥くと、見慣れた黄色い粒が出てきて喜ぶ姿が可愛らしかったです。

幼児クラスでは、早寝・早起き・朝ごはんの大切さについて、保健指導と食育を行いました。朝ごはんが大切な理由やどんな朝ごはんがいいのか、真剣に話を聞く姿が見られました。話をした次の日から、「今日は全部できたよ！」「朝ごはん食べてきた！」「昨日は早寝ができなかったから、今日頑張る！」など伝えてくれ、意識して生活してくれていることを実感しています。