



給食だより

2026年6月30日発行
ミアヘルサ保育園ゆらりん高輪
栄養士 加藤 桃子

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。気温も高く、陽射しも強くなるこの季節は暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。旬の野菜にはその季節に必要な栄養がたっぷり含まれており、太陽をいっぱい浴びた夏の野菜はビタミン類が豊富です。また、水分やカリウムも豊富に含まれ体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに水分補給にも十分注意していきたいと思います。



誕生日会メニュー

<おひる>

すいか型ごはん
夏野菜つくね
カラフルサラダ
小松菜のすまし汁

<おやつ>

ひまわりクッキー



七夕メニュー

<おひる>

鮭のほぐし丼
短冊サラダ
そうめんのすまし汁

<おやつ>

流れ星ケーキ



郷土料理メニュー(滋賀県)

<おひる>

しよめし
じゅんじゅん風煮物
水菜のみそ汁

<おやつ>

近江風ちゃんぽん



～6月の食育の様子～

たんぽぽ組では野菜の歌に出てくる野菜に触れ、興味津々な様子が見られました。ちゅうりっぷ組では梅シロップ作りを行い、完成を楽しみにしていました。ゆり組では誕生日会給食に入る玉ねぎの皮むきを行い、頑張って上手にむくことが出来ました。ひまわり組では箸の使い方を学び、楽しみながら練習する姿が見られました。さくら組では、お弁当詰めを行い、自分で詰めたお弁当を嬉しそうに食べていました。どのクラスも楽しみながら食への興味を深めることが出来ました♪

夏野菜を食べよう！



夏野菜は生食や簡単な調理法でも美味しく食べられるのでなるべく毎日食べることをおすすめします。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予備に有効
- きゅうり…身体に残った熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す
- なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり体力増強に有効

★人気メニュー紹介★

子どもたちに人気のメニューを紹介します！ぜひ、ご家庭の献立の参考にしてみてください♪詳しい作り方は、入り口玄関の給食サンプルが置いてある場所に紙媒体で置いておきますのでよろしければ手に取ってみてください！

<ピラフ>

ウィンナーと野菜の甘みが美味しい子どもたちに人気のメニューでした。ぜひご家庭でも作って見てください♪