

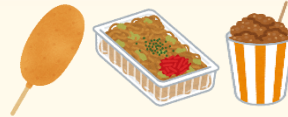


給食だより

ミアヘルサ保育園ゆらりん豊洲フロント保育園
2026年8月 栄養士 宮

夏といえば、花火やお祭りなど、夏ならではの楽しいイベントがたくさんありますね。保育園でも、7月にゆらりん祭りを開催しました。子どもたちと一緒に作り、一緒に考えた「みそじゃがバター」や「りんごシロップジュース」は、とても好評で、嬉しく思います。まだまだお祭り気分を味わいたいと、今月の給食やおやつは、夏を意識したメニューを取り入れました。また、子どもたちが楽しめるイベントもあるので、「食」からも季節を感じてもらい、夏ならではの思い出をたくさん作っていきましょう。

8月のメニューについて



まだまだ暑い季節が続きます。食欲も減ってしまいそうな暑さではありますが、子どもたちが少しでも美味しく食べられるように、考えながら献立作りをしています。そして、今月は美味しく食べることに加えて、食べることへのわくわく感を出すため、テーマを「夏祭り」にし、屋台に出ているメニューを保育園風にアレンジしたものを、給食やおやつで提供する予定です。3～5歳児クラスでは、屋台ご飯を再現するため、盛り付ける食器を変え、お祭り気分を味わいながら、楽しく暑い夏も楽しめるようにしていきます。

子どもたちの美味しく笑顔で食べている姿を思い浮かべながら、引き続き、献立作りに努めていきます！

今年もやってきた！
豊洲フロント！スイカ割り

8月25日開催！！

＼えいっ！／



夏の恒例行事の一つにもなりつつある『スイカ割り』ですが、今年度も3～5歳児クラスを中心に、実施します。0～2歳児クラスでは、スイカ割りの見学や、スイカの観察をする予定です。お楽しみに♪

0～2歳児クラス

食育活動報告！

保育園に慣れてくる7月から食育活動を始めたクラスもあるため、ご紹介します！

3～5歳児クラス

0～2歳児では、さまざまな感触や野菜に触れる活動を主にを行っています。

野菜スタンプ

小麦粉粘土

寒天触り

たまねぎの皮むき

とうもろこしの観察

春の旬食材クイズ

とうもろこし狩り体験

クッキング

備蓄米について

オリジナル副菜作り

ごはんにかけるだけで食欲すすむ！鉄+カルシウム

夏野菜でさっぱり「だし」レシピ

【材料(大人2人+幼児1人分)】

- ・なす：40g(中1/2個)
- ・きゅうり：40g(中1/3本)
- ・しょうゆ：5g(小さじ1弱) ※弱は少々少なく
- ・砂糖：4g(小さじ1強) ※強は少々多く
- ・塩こんぶ：10g(大さじ2)
- ・ごま：8g(大さじ1)

【作り方】

- ①なすときゅうりをそれぞれ小さくコロコロに切っていく
- ②鍋に①を入れ、中火で加熱し、ひと煮立ちしたら火から下ろし、ザルにあげ、水で粗熱をとっていく
- ③②を絞ってボウルに入れ、しょうゆ、砂糖、塩こんぶ、ごまを加え、和え、冷蔵庫で冷やして完成

☆ポイント☆ごまを煎ると香りが増し、薄味でも美味しく感じられます！

子どもたちからも人気で、ごはんにかけることでより美味しく食べられます。食感もよく、おすすめの一品です！