

8月給食だより

令和7年8月
篠岡保育園 給食室



水分補給に効果的な食べ物

今年の夏は特に暑く、たくさん汗をかきますね。水分補給というと“水を飲むこと”を想像しがちですが、飲み物だけではなく、食事からも”食べる“水分補給を活用すると無理なく摂取できそうですね。

夏野菜には水分がたっぷり

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜は特に水分が豊富で、汗で失われたミネラルやビタミンの補給にも役立ちます。



ごはんやスープで食事から

実はごはんは半分以上が水分です。ごはんを150g食べると約90gの水分が摂れます。ごはんはゆっくり消化されながら体に吸収されるので、効率的に水分補給ができますよ。



食育 ゴーヤの種取り体験

年長組にゴーヤの種取り体験をしてもらいました。スプーンを使って丁寧にわたと種を取り出し、ゴーヤの手触りやにおいなどもじっくりと観察しました。8/1(金)の給食で『ゴーヤのツナマヨサラダ』として提供いたしました。

少し苦みのあるゴーヤですが、みんなたくさん食べてくれました。



収穫した夏野菜

年長組の子どもたちが育てた夏野菜を収穫し、みんなで美味しく食べました！

トマトやピーマンは給食のメニューに取り入れて提供し、人参は年長組のデイキャンプの『カレー』に入れました。

自分たちの手で育てた野菜を味わうことで、食への関心や、食材を大切に作る気持ちに繋がってもらえたらと思います。



【今月の新メニュー】

《骨太サラダ》

小松菜、もやし、人参、しらすを組み合わせたカルシウムたっぷり、栄養満点のサラダです。



小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、特にカルシウムや鉄分、ビタミン類が豊富です。