

給食だより

門司保育所(みどり園)

2025年7月号



7月7日は七夕。短冊には子ども達のかわいい願いがたくさんです。

給食職員の願いは 「子ども達が 楽しくたくさん食べて 元気におおきくなりますように…」

園の給食では、七夕には行事食のひやおぎを提供したり、夏ならではの野菜や果物、夏バテ予防食材などをたくさん取り入れ、暑い夏を乗り切るお手伝いをしていきます。

夏バテ予防の食事の工夫

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

ビタミン B₁

- ★効果: 疲労回復、食欲増進
- ★食材: 豚肉、うなぎ、ごま、大豆など



夏バテかな?と感じたら積極的にこれらの食品を取り入れてみましょう。

たんぱく質

- ★効果: 体づくり、持久力アップ
- ★食材: 肉、魚、卵、乳製品など



ミネラル

- ★効果: 体調バランスを整える
- ★食材: 海藻、果物、緑黄色野菜など



食欲増進のポイント

水分補給

汗をたくさんかくとこまめな水分補給が大切ですが、食事前に冷たい飲み物を飲むと食欲低下の原因にも。

- ★食前は大量に水分補給しない
- ★出来るだけ常温に近い水分をとる
- ★基本的には水やお茶で水分補給する(大量に汗をかいた時などはイオン飲料なども利用しましょう)

香辛料 香味野菜 などを活用

普段と少し違った風味を加えることで食欲を増します。

- ★カレー粉: ささまざまなスパイスで食欲増進
- ★生姜: 少し加えるだけで独特な風味に
- ★クエン酸: 酢やレモンなど後味がさっぱりします

暑いときこそ
カレーがおすすめ

火を使わずに 調理

暑いキッチンで食事を作って食欲が落ちてしまっは困ります。作る側も暑さをしのぐ工夫をしましょう。

- ★電子レンジやオープン、魚焼きグリルなどを使い、肉や魚と一緒に野菜も調理する。
- ★麺類は具沢山にすることでバランスがよくなります。ツナ缶やハム、納豆などは加熱せずにそのまま食べられるたんぱく源として活用しましょう。

7月10日は

納豆の日

★スタミナ納豆丼★

鶏ミンチ・にんにく・生姜・人参・ニラ・ひきわり納豆を甘辛く味付け、ごはんにのせて丼にして食べます。
(はじめて使用する食材もありますので、ご確認をお願いいたします)

パッゲンの栄養バランス!

体を作る素となるたんぱく質
貧血を予防する鉄分
腸内環境を整える食物繊維
骨や歯の形成を助けるカルシウム

7月の食育活動

何だろう BOX(にこにこ組)

今回にこにこ組さんの何だろう BOX に入る野菜は、みんなが大好きな夏野菜。手で野菜の感触を楽しんだ後は、目や鼻を使って観察し、皮むきにも挑戦! その後は、味や食感も楽しんでほしいと思います。

七夕の節句・何だろう BOX(ぴかぴか組)

箱の中に入っている食材を、手の感覚だけで当てる「何だろう BOX」。決められたルールの中でお友達と相談しながら答えを導き出します。また、七夕のいわれや、行事食についても話をを行います。