



令和7年度 給食便り 7月

幼保連帯型認定こども園
歌敷山保育園



栽培している夏野菜が元気に育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。園の給食でもこれからの季節、たくさんの夏野菜を使います。野菜を美味しく食べて夏バテを防止して、元気に夏を乗り切りましょう。



今月は好き嫌いについてと夏野菜のお話です。

夏が旬の食べ物

夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。



「食べないから」と言っても、食卓に出さなくなるのはNG。本当に、その食材を食べなくなってしまいます。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻繁に食卓に出てきたりすることで、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょう。

7月10日は納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バツゲンの栄養バランス！

体をつくる基となるタンパク質

貧血を予防する鉄分

ほかに、ビタミン群やマグネシウムなど体にいい栄養素が豊富に含まれているよ！

骨や歯の形成を助けるカルシウム

腸内環境を整える食物繊維

♪7月の世界の料理は「スペイン」です♪

メニュー：パエリア トルティージャ(オムレツ) 人参とチーズのサラダ ガスパチョ風スープ

☆ 今月の献立より ☆

「ガスパチョ風スープ」のレシピ（4人分）

【材料】

玉ねぎ 1/2 個
きゅうり 1/2 本
トマトジュース 500ml
キャベツ 1/8 個
塩 小さじ 1/2
オリーブ油 少々

【作り方】

- ① 野菜は全て1口サイズに切る。
- ② ①をミキサーにかける。
- ③ ②をトマトジュースでのばし、塩とオリーブ油で味を調整する。
- ④ 冷蔵庫で冷やしたら完成。

♡給食では火にかけて煮込んだ後に冷やして提供します。

♡暑い夏にぴったりなので、ぜひ作ってみてください♪



🍷6月の食育🍷

『ご飯の食べ方』についての話をしました。体の中のイラストを見ながら口から食べたものは、【のど】と【食道】という食べ物を通る道を通して、【胃】へ行くけれど、のどと食道はとても狭いから大きい食べ物が入ったらつってしまふことがあります。つまらないためには、よく噛んで食べることが大切だということを伝えました。少し難しい話でしたが、「わかったかな？」と聞くと「はい！」と元気に返事をしてくれました。

また、【三角食べ】をすると、ご飯などのパサパサするものもスープなどの水分で食道を通りやすくなるし、安全で美味しくかっこよく食べることができるのでやってみてねと話をしました。

🍴 給食室より 🍴

6月は新メニューのえびピラフ・醤油ラーメンが人気でした。えびピラフは「えびがプリプリでおいしい!」、醤油ラーメンは「今日の給食最高👍👍」とうれしい声が聞けました。とても喜んでくれたので、定番のメニューにしてみたいと思います。

クッキングでは園で収穫した玉ねぎを使って、玉ねぎスープ・玉ねぎステーキ豆腐をそえて・オープンサンドをグループに分かれて作りました。

玉ねぎは生の時と比べて、焼いたり煮たりすると色が透きとおって、匂いもいい匂いになるところを見て体感できました。

出来上がるまで「いい匂いがする!」「お腹減った一早く食べたい!」とワクワクしながら待っていました。園でとれた新玉ねぎはとても甘くておいしい!と大好評でした。

🍷6月の人気メニュー🍷

鶏の唐揚げレモン漬け・棒餃子・肉まん・カレーマカロニ
えびピラフ・ポテトバーグ・醤油ラーメン・クロワッサン

※給食サンプルの近くに、人気メニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。今月は「クロワッサン」です。