

給食だより

2026年8月 岡部聖母保育園

暑い日が続くと、体が疲れてしまい食欲がわからないことも。それでも、子ども達には成長の為、活動の為にもしっかり食べてほしいですね。また、この時期は、台風等による被害を受ける可能性も高まってきますので、家庭でも水や食料等の備蓄の確認や災害時のグッズ等の備えをしておくとうれしいです。

食欲アップ!のコツ

●カレー粉などの香辛料や香味野菜を使用

香辛料や香味野菜の香りや風味が食欲を刺激します。
カレー味なら、お子さまも食べやすく園でも人気です。



●酸味を活用

酸味をいかすことで、さっぱりと食べる事ができます。
レモン汁や酢、梅干しに含まれる酸味成分には疲労回復効果も期待できます。



●様々な温度の料理を

暑いからと冷たいものばかりを食べていると自律神経が乱れたり、消化機能が低下することでより疲労感を感じやすくなってしまいます。温かい食べ物も意識して食べる事がおすすめです。

●旬の野菜を積極的に!

旬の食材は、味もおいしく、その時期に必要な栄養素が満点! 価格も比較的安く購入できます。

●みんなで楽しく食事を

一緒にお話をしながら食事をする事で、食欲もアップ! いつもと少し違う環境(外で食べてみる、バーベキューやお祭り等)で食べることで、食欲がわくかもしれません。



***** 保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか? *****

冷や麦

＜材料：幼児2人分+大人2人分＞

- ・そうめん 200g
- ・油揚げ 1枚
- ・ちくわ 1本
- ・葉葱 14g～
- ・だし汁 700ml
- ・みりん 7g (大さじ1/2弱)
- ・醤油 35g (大さじ2弱)
- ・さとう 14g (大さじ1と1/2)

【作り方】

- ① だし汁、みりん、醤油、砂糖を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら、油揚げ、ちくわ、葉葱を加え火を通す。
(冷たく食べる場合には、早めに作り冷やしておく。)
- ② そうめんは袋の表示時間茹で、流水でよく洗う。
- ③ 器に、素麺を盛り、①の汁をかけていただく。

甘めの汁が人気のおやつ用の冷や麦です。昼食にもおすすめです

しょくいく くいず

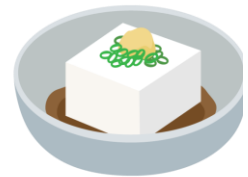
たべものが でてくる はやくち ことばだよ。
ちょうせんしてみてね！



① なま ばなな



② ばなな ばばろあ



③ あぶり かるび

④ ひややっこ 100こ



⑤ すももも ももも もものうち

⑥ なまむぎ なまごめ なまたまご



⑦ ばななのなぞは まだ なぞなのだぞ