



給食だより 7月号

令和8年6月30日

しらゆり保育園

松本 園美



梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。

夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる効果があります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、できれば毎日食べることをおすすめします。

トマト



赤い色に含まれるリコピンは、老化予防や、がん予防にも有効です。

きゅうり



身体にこもった熱を取り除く作用があります。

なす



ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、体の調子を整える機能に優れています。

オクラ



独特のぬめりはコレステロール低下作用があり、体力作りにも有効です。

七夕そうめん

平安時代に、「七夕そうめんを食べると大病にかからない」として、七月七日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも広まったと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。

保育園では、七夕の日に行事食として「七夕そうめん」を提供する予定です。

幼児組さんの主食調査を行いました！



献立を立てる際の栄養計算の参考にするために、ご家庭から持参するごはんを量らせていただきました。園では115gのごはんの量で栄養価を計算しています。

食べられる量は各々なので、その子にあったごはんの量をお弁当箱に詰めてあげましょう。

クラスの平均		
年少児	年中児	年長児
99 g	94 g	105 g

※各年齢においての目安量は、5歳児 120g、4歳児 110g、3歳児 100gです。
 ちなみに、2歳児 90g、1歳児 80gが目安です。