

給食室から 2025年8月号

認定こども園ぶどうの木 電ヶ崎幼稚園

8月に入り、厳しい暑さが続いています。気温の高い日が続くと疲れやすくなってしまい、食欲が低下してしまいます。食事ができないと夏風邪や熱中症の心配も出てきてしまいます。夏を元気に楽しく過ごすためにも生活のリズムは整えましょう。人の体には1日の生体リズムを調整している機能があります。お休みに入って寝る時間が遅くなってしまうと体内時計が乱れてしまいます。寝たのにすっきりしないことや、朝ごはんをあまり食べられないのも体内時計が乱れている場合が多いです。子ども達は毎日遊んでたくさん成長しています。日中頭がボーっとしていると遊びに集中できません。大人が起きている電気のついた部屋で眠ってしまうことや、テレビやゲームなどの光を浴びながら眠る事は良くありません。電気を消して寝て、朝は光を浴びるとその日の夜の寝つきも良くなります。日中は活動的に、夜は休息の切り替えができる体内時計を大切に、しっかり食べて毎日元気いっぱいにご過ごしください。

夏を元気に楽しく過ごすために

1日3食をしっかり食べよう

汗でミネラルも失われます。食事を抜くと失ったミネラルが補給できず、熱中症の原因にもなってしまいます。

冷たいものの食べ過ぎに注意しよう

おなかを冷やしすぎてしまうと腸の働きが弱くなり風邪をひいてしまいます。アイスの食べすぎには注意ですね

旬の食材をたっぷり食べよう！

旬の食材は季節に合わせて体に働きかけてくれます。夏野菜や果物を食べて暑さに負けず、元気に過ごしましょう

〇おやつについて

子ども達は食事で一度にたくさん食べられないため、おやつで栄養を補給します。幼稚園での間食はおにぎりやパン・果物や芋類を中心にしています。砂糖をたくさん使ったお菓子を毎日食べてしまうと強い甘さに慣れてしまい、食材の持つ自然な甘さも感じにくく味覚の発達にも影響してしまいます。日に日に成長していく子ども達、おやつで栄養補給したいです。

★おやつにとうもろこしの炊き込みごはん はいかがですか？ おにぎりにするのもおすすめです

- ①米2合を水に浸しておく
 - ②とうもろこし1本を包丁で身を削ぎ、小さじ1の塩を入れて炊く
- ※芯と一緒に炊き込むと旨味が出て美味しい



食べる力

ひつじ組さんが毎日お水をあげて、大切に育ててくれたゴーヤ。先日、そのゴーヤをみんなで収穫し、「給食のかき揚げに入れてください！」と、うれしそうにお願いに来てくれました。実は、6月の給食でかき揚げを食べたときに「7月は夏野菜のかき揚げが出るよ」とお話ししたことを覚えていてくれて、「じゃあ、ゴーヤも入れたいね！」と楽しみにしてくれていたのです。ゴーヤは少し苦みがある野菜ですが、毎日お世話をしてきたことで、「早く食べてみたい！」という気持ちです。自分たちが育てたゴーヤが、みんなで食べる給食に使われるという体験は、特別な喜びにつながったようです。かき揚げは「おいしい！」と笑顔で完食。ゴーヤは夏バテ予防にも効果のある野菜です。暑い日が続きますが、子どもたちの“食べる力”と元気な笑顔で、きっと夏を乗り越えていけそうですね。



ひつじ組さんが収穫したゴーヤ



黄色いゴーヤもお
願ひします



ゴーヤが入った夏野菜のかき揚げ
をみんなで味わいました。夏バテ
予防になりましたね。

かぼちゃのきな粉かけ

材料

- ・ かぼちゃ・・・・・・・・1/4 個
- ・ 砂糖・・・・・・・・大 4
- ・ 塩・・・・・・・・小 1/2
- ・ 醤油、みりん・・・・少々
- ・ きな粉・・・・・・・・適量

作り方

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にかぼちゃを入れて砂糖、塩を絡め 30 分程時間を置く。
- ③水気がでてきたら水をかぼちゃが浸るくらいまで入れて、醤油、みりんを少々入れて蓋をして串が刺さるまでほっこり煮る。
- ④器に盛りつけてきな粉をかけて出来上がり



おかわりたくさんし
ました！