



きゅうしょくだより



令和8年
こくま保育園
栄養士 佐藤

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊び、給食も食べています。
熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて水分をこまめにとるように心がけましょう。
食事にも気を配り、暑い夏を乗り切りましょう！！



朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、身体の動きが活発になり、集中力もアップします。
健康のためにも脳の動きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べたいけれど時間がない…
そんな時におすすめのメニューを紹介します😊



チーズやバナナなどそのまま食べられるもの



前日の夕飯の残りを温めなおして食べる



おにぎりとインスタント味噌汁で簡単に

朝ごはんステップ1・2・3

朝ごはんに主食だけを食べている人は野菜のおかずや
肉や魚、卵などのおかずを追加して少しずつ
ステップアップしていきましょう！！



夏祭りで好評だったミネラルふりかけおにぎり🍙

保存がきくのでまとめて作ってぜひご家庭でも試してみてください！もちろん朝食にも大活躍しますよ◎

《材料》・いりごま 20g ※昆布だし 50g ※かつおだしパック 50g
・あおさ 8g ・かつお節 10g ・醤油 12g 酢 5g

《作り方》

- ①醤油と酢以外をフードプロセッサーで粉末状にする
- ②フライパンで軽く炒ったあと醤油と酢で味を調えて完成！！



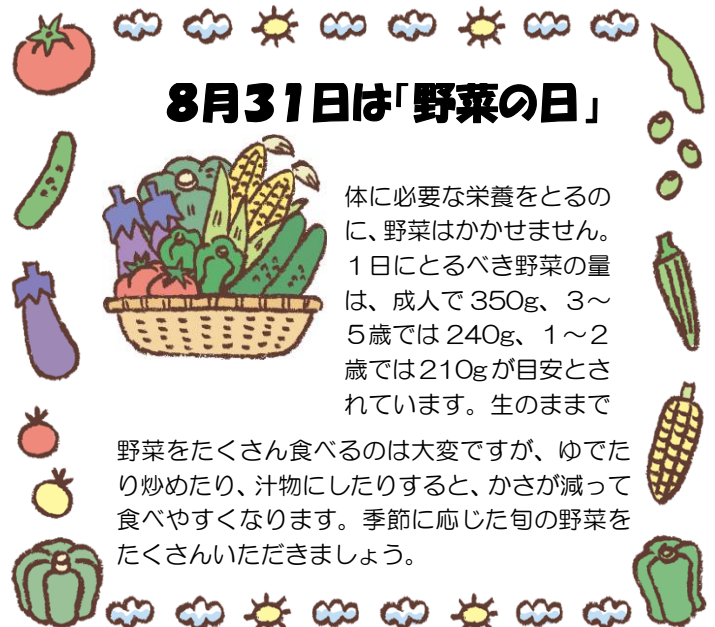
※保育園ではこんぶ粉末とかつおだしパックを使用していますがおうちにある天然だしであればなんでも大丈夫です◎（煮干しなどでも◎）

7月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはビール風ゼリー&枝豆クッキーを作りました🍷✨ビール風ゼリーの材料はりんごジュースとゼラチンのみ！子どもたちは「すごい！！」「パパが飲んでいるのと同じだ！」ととっても感動していました😊枝豆風クッキーは抹茶味です💚8月は20日(木)にお誕生日会をする予定です。
お楽しみに🍀



8月31日は「野菜の日」



体に必要な栄養をとるのに、野菜はかせません。
1日にとるべき野菜の量は、成人で350g、3～5歳では240g、1～2歳では210gが目安とされています。生のままで

野菜をたくさん食べるのは大変ですが、ゆでたり炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきます。