



きゅうしょくだより



令和8年8月1日
くろかわのぞみ保育園
No.173

年々暑さが厳しくなり、暑い日が続いています。暑い日が続くと食欲が落ち、食事が十分に摂れず、体力が落ちてしまう事があります。食事の工夫で夏を乗り切りましょう。

また、熱中症予防のためにも、朝食をしっかり食べて、引き続きこまめな水分補給を心掛けましょう。



旬の食材と献立



●トマト

夏が旬のトマトには、グルタミン酸といううまみ成分がたっぷり。イノシン酸等のうまみ成分を含む肉や魚と組み合わせると、うまみの相乗効果で一層おいしく感じ、食が進みます。今月は、サマースパゲティ（トマト&ツナ）で味わいます。



献立の紹介



夏場に食欲がわくよう、にんにく、生姜、カレー粉、レモン、梅干しなどを使用した料理を多く取り入れました。

【新献立】おひさま寒天

トマトジュースとりんごジュース、レモン汁を使ったおやつです。ひんやり、さっぱり食べやすくしました。



暑さに負けない！食事のヒント

酢やレモン・梅干しなどの酸味を活用！

さっぱりとして食べやすい上に、体の疲れを回復する手助けをしてくれます。

口当たりをよくして食べやすく

温かい煮物や汁物も、冷たくしたり、とろみをつけたりすると食べやすくなります。

疲労回復に役立つビタミンB群を積極的に！

豚肉・玄米・大豆製品（納豆、豆腐など）・ごまにはビタミンB群が豊富です。

香りを生かして食欲をアップ！

青しそ・にんにく・ネギ・生姜・こしょう
カレー粉等の香りは、食欲を高めてくれます。
風味がつく程度に使うと、食べやすくなります。

きゅうり・トマト・冬瓜・なす・ピーマン・とうもろこしなどの夏野菜は、体の熱を下げ、水分やミネラルを補ってくれます。今年も幼児クラスで夏野菜を栽培しています。8/6にはピザ作りをし、収穫した野菜をトッピングして味わいます。ご家庭でも、お買い物や野菜を洗う・皮むきをするなどのお手伝いや、栽培、絵本などを通して、野菜に親しむ機会を持って下さい！

