

きゅうしょくだより

令和8年8月なかのしまのぞみ保育園



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、梅干しなどを使用した料理を多く取り入れました。

【梅のさっぱりハンバーグ】

梅のソース

梅干しを包丁で叩いて鍋に砂糖、しょうゆ、みりんを入れ煮立たせ、水と片栗粉でとろみをつけます。焼きあがったハンバーグにかけます。



暑さに負けない！食事のヒント



暑い日が続くと食欲が落ち、食事が十分にとれず、体力が落ちてしまうことがあります。食べやすくなる食事の工夫をご紹介します。

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。

買い物や野菜を洗う・皮むきをするなどのお手伝い、栽培、絵本などを通して、夏野菜に親しむ機会を持ってみましょう。

