



# 給食だより



2025年8月1日  
なかよし乳児保育園

今年は、例年よりも早く梅雨が明け夏本番を迎えました。子どもたちは、夏の暑さからくる食欲不振や体力減退などで体調を崩すことがあります。少しでも食べられるよう、喉ごしのよいメニューで食欲が増すようにしていきたいですね。

保育園でも水分補給をこまめに行いながら、給食がおいしく食べられるようにしていきたいと思います。

## 8月31日は、野菜の日です

子どもたちは、夏野菜の栽培を通して野菜を身近に感じ、興味を持って食べようとしています。夏が旬の野菜は、ビタミンやミネラルがたっぷりで、食物繊維も多く便通を整え、病気に対する抵抗力がつきます。夏野菜をおいしく食べて、元気に夏を過ごしましょう。

### 野菜をおいしく食べる工夫



#### ☆加熱料理で食べやすく

茹でたり、炒めたりすると、量が減りたくさん食べられます。

#### ☆汁物は具たくさんに

みそ汁やスープの野菜はよく食べる子どもが多いです。

#### ☆子どもが好きな味つけに

マヨネーズ・ケチャップ、ドレッシングなど子どもの好きな味つけにしてみましょう。

#### ☆好きなものと組み合わせる

肉やハムで野菜を巻いたり、野菜にチーズをのせてピザ風にしたり工夫してみましょう。



### 子どもの心を育てるために

食材の買い物と一緒にいくことや、食材に触れることで子どもの心が育まれる食体験ができます。さらに、家族と一緒に食事をする日々の繰り返しで子どもの“心”は安定し家族の絆を深めていきます。しかし、テレビを見ながら食事をする、意識がテレビにいき食べこぼしや遊び食べが増え、食べることに集中できなくなるため、食事をする際は、テレビを消すことをおすすめします。



### 旬の食材 「ナス」

ナスもキュウリと同様にこもった熱をとる働きがあります。また、ナスは油との相性が抜群で、紫色をきれいに保ち、油を吸っても脂っこくなりません。強火で短時間の加熱の方が、甘みもあり、色あせも少なくなります。

### ＝給食室より＝

こあら組が、とうもろこしに触れる体験をしました。子どもたちは、興味を示し、持ったり・匂いをかいだりしてとうもろこしに触れました。おやつの時間、部屋をのぞいてみると、満面の笑みで蒸しとうもろこしを食べている姿が見られました。