



給食だより



2026年8月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

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ま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

子どもたちは、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。夏の旬の野菜は、ビタミンやミネラルたっぷりで、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。

夏野菜を美味しく食べる工夫



☆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。

☆汁物は具たくさんで

みそ汁やスープの野菜はよく食べる子どもが多いです。

☆子どもが好きな味付けに

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付けにしてみましょう。

～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くり返して、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た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。

=給食室より=

先日、子どもたちが収穫した夏野菜を持って、「先生！トマトとれたよ」「大きいきゅうり」と言って、給食室へ持って来てくれました。給食で提供すると、苦手な子どもも食べている姿が見られました。自分で育てた野菜は格別だったようです。今後も、栽培や食材に触れる機会を作っていきたいです。

