



給食だより

アイリス保育園
令和8年6月30日(火)

夏が近づき、水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりと、体力を蓄えましょう。給食でも、旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供したいと思います。しっかりと食べて、元気に夏を迎えましょう！

先日は、お弁当の準備ありがとうございました。天気にも恵まれ、園外へ散歩に出かけた子どもたちは、お腹を空かせて保育園に戻り、愛情たっぷりのお弁当を嬉しそうに食べていました。お忙しい中ご協力いただき感謝いたします。



先日、ぞう組さんが玉ねぎを収穫しました。尻もちをつきながら、一生懸命に引っ張って抜いていました。「大きいのあったよ〜！」や「いっぱいとれたよ〜！」と、嬉しそうに教えてくれました。手や顔に土をつけながら、約200個の大収穫でした。玉ねぎは、サマータイムの夕食や、普段の給食、おやつに使用する予定です。

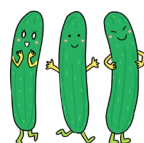
他にも、園の畑では、次々と夏野菜が収穫され始めています。今年は、ぞう組さんのリクエストで、初めて『長ねぎ』を植えました。秋頃に収穫の予定なので、生長の様子をみていきたいと思います。



今月の地産食材【きゅうり】盛岡市 西見前産

パリッとした食感と、さわやかな風味が魅力の夏野菜です。約95%水分ですが、他にも、骨の成長をサポートする「ビタミンK」や、免疫力をあげる「ビタミンC」、「食物繊維」、「カリウム」などの栄養素がバランスよく含まれています。汗をかきやすい子どもの手軽な水分補給にも役立ちます。

16日の誕生会にて、アイリス保育園で栽培したきゅうりを使用した「トマトキャベツきゅうりのサラダ」を提供します。どうぞ、お楽しみに！



夏の食生活のポイント！



1日3食 食べましょう

1日の栄養は、朝・昼・夜の3食で
バランスよくとりましょう



カルシウムやビタミンを たっぷりとりましょう

疲れにくい体作りには、ビタミンB1
がおすすめです



食中毒に 気を付けましょう

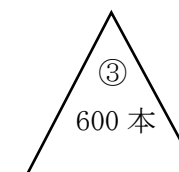
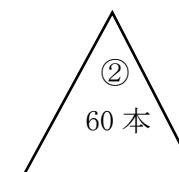
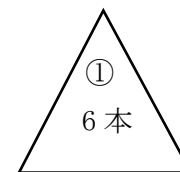
夏は、食材が傷みやすくなります
食中毒の細菌は目に見えず、臭いも
ないので、注意が必要です

冷たい物のとりすぎに 注意しましょう

冷たい物を取りすぎると、胃が冷えて
食欲がなくなってしまいます

< 食育クイズ >

とうもろこしの「ひげ」は、何本あるでしょうか？



答え：③ 600本

とうもろこしのひげは、粒と同じ数だけあります。とうもろこし1本あたり約600粒あるので、ひげも600本ほどになります。すごいですね！



7・8月は、暑さが厳しく温度管理が難しいため、『給食のサンプル展示』をお休みします。ご理解のほどよろしく願いいたします。