



8月 給食だより

アイリス保育園
令和8年7月31日

照りつける太陽が夏本番を感じます。暑さで体力や食欲も下がり気味になり、つい冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、夏バテの原因になるので、きちんとご飯を食べましょう！この季節を元気に過ごすために、バランスのよい食事と十分な休息、しっかりと水分補給をすることが大切です。夏をめいっぱい楽しめるように、暑さに負けない体を作りましょう！！



朝食と 生活リズムの関係

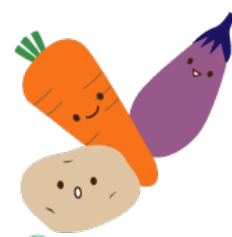
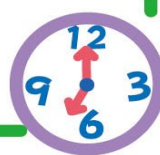


朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲がでないため早寝早起きが大切です！毎日、3食決まった時間に食事をとることで、正しい生活リズムが確立します。また、朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。

家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

*朝食には、エネルギー源となる炭水化物の**パン**や**ごはん**と、体温を上昇させてくれるたんぱく質の**肉・魚・卵・大豆**などを一緒にとると、効率よく身体が動くようになりますよ。

朝ごはんをしっかり食べて、夏バテをふきとばしましょう！！



8月31日は **やさい** の日です！

あと1皿 野菜を食べましょう！！ ～ 野菜が好きになる工夫 ～

- 生野菜よりも、煮たり茹でたり・・・
みそ汁やスープに入れることで、食べやすくなりたくさんの量が食べられますよ。
- 味付けや見た目を変えてみると・・・
カレー粉やケチャップ、マヨネーズを使って味を変えたり、星型やハート型など切り方を変えると、見た目も楽しくなりますね。
- 一番おいしい旬の時期に食べると・・・
今が旬の夏野菜をみんなで食べると、美味しさが倍になりますよ。



今月の食材【トマト】 岩手県産

夏野菜の代表トマトは、大きさも色も様々で、料理によって使い分けができる便利な野菜です。煮たり、焼いたり、ジュースにしたり、色々な食べ方ができるため、苦手な子どもでも食べられるような料理を見つけることができるかもしれませんね。

保育園では、トマトをコロコロとサイコロ状に切ったものだと、パクパク食べてくれます。また、以前の給食で、豚汁にトマトを入れた時も「おいしい！」と言って、おかわりをして食べていました。離乳食でも、初期の頃から取り入れることができるため、皮と種を取り除き加熱して提供します。加熱すると、酸味がやわらぎ消化しやすくなります。

たくさんの栄養素があり夏バテにも効果的なトマトを、20日の誕生会で『トマト入りバンバンジー冷やし中華』で提供します。どうぞ、お楽しみに！



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お願いいたします。