



きゅうしょくだより



足近保育園 令和8年7月28日

梅雨が明け、暑い日が続いていますね。子どもたちは真夏の暑さやセミの鳴き声にも負けないくらい、元気いっぱい水遊びを楽しんでいます。こまめに水分補給や休息をとりながらたくさん遊び、しっかり食べて暑い夏を楽しく過ごしましょう。

8月いっぱいには夏野菜が採れる予定です。先週からかぼちゃが採れてきているので、給食でたくさん使用していきます。

?

食育クイズ

Q

体を冷やす野菜はどれかな？

1.

きゅうり

2.

なす

3.

トマト

A

正解は全部

夏にとれる野菜には水分が多く、体を冷やす効果があります。給食に、きゅうりやなす、トマトが使われていないか、探してみましょう。反対に、体を温める野菜もあるので、調べてみてください。

〈夏野菜の効果〉

- ・夏バテ予防
- ・熱中症予防
- ・利尿作用
- ・紫外線対策
- ・胃腸を守る

～きゅうり～

約 95%が水分のきゅうりですが、ビタミンCやカリウムも多く含まれています。尿の排泄を促すと同時に体の余分な熱を体外へ逃がし、体温を下げる働きもあるため夏におすすめの野菜です。

～なす～

皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは、活性酸素の働きを抑え、がんや老化を防ぐ効果があります。また、眼精疲労の回復にも役立ちます。ナスニンは皮に多く含まれているため、皮ごと摂取することがおすすめです。

～トマト～

保育園では、桃太郎の他に「凧々子」というトマトを育てています。凧々子は、カゴメが開発した皮が厚めで加熱調理向きのトマトですが、生でも食べられるので給食で提供しています。8月は、スープに使用するので楽しみにしてください。また、子どもたちと凧々子を使ってトマトケチャップを作って給食もしくはおやつに使用したいと考えています。



2026年08月 献立表

足近保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時おやつ、☆は手作りおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質
03月	ごはん、生姜焼き、ごぼうサラダ、味噌汁、オレンジ	◎牛乳、◎たべっ子BABY 牛乳、ミレービスケット(未満児:豆花クッキー)	507 17.2 21.6
04火	ゆかりごはん、鮭の塩焼き、ひじきの煮物、すまし汁、パン	◎牛乳、◎きな粉バナナ お茶、ソフトクリームヨーグルト(未満児:牛乳・星っこ)	330 17.2 4.3
05水	ごはん、肉じゃが、ほうれん草のお浸し、味噌汁、すいか	◎牛乳、◎おせんべい(うさぎのしっぽ) 牛乳、☆ピザトースト	446 16.4 7.9
06木	タコライス、夏野菜、チキンナゲット、コンソメスープ、バナナ	◎牛乳、◎ベジタブルせんべい 牛乳、つなっこ(未満児:ミニのりすけせんべい)	506 15.5 17.8
07金	食パン、メンチカツ、コーンサラダ、わかめスープ、いちごヨーグルト	◎牛乳、◎野菜ウエハース 幼児牛乳、ベジタべる(未満児:1才からのかつぱえびせん)	400 21.6 13.4
10月	ごはん、チキンのオープン焼き、春雨サラダ、味噌汁、もも缶	◎牛乳、◎かぼちゃボーロ 野菜ジュース、きらきら星のパフ	459 10.5 12.6
12水	カレーライス、チーズ、夏野菜、ゼリー	◎お茶、◎さくさくチップやさい味 リンゴジュース、おにぎりせんべい	453 10.6 12.6
13木	炊き込みご飯、ハンバーグ、夏野菜、ゼリー	◎お茶、◎アンパンマンのソフトせんべい 野菜ジュース、しるこサンド(未満児:きなこせんべい)	379 13.5 7.3
14金	ハヤシライス、チーズ、夏野菜、ゼリー	◎お茶、◎ミニのりすけせんべい リンゴジュース、源氏パイ	413 8.9 9.6
17月	ごはん、鮭のハーブ焼き、ポテトサラダ、味噌汁、パン	◎牛乳、◎豆花クッキー 牛乳、へム鉄入りえびせん(未満児:星っこ)	434 19.6 15.1
18火	チャーハン、肉団子甘酢あんかけ、ささげの胡麻和え、中華スープ、オレンジ	◎牛乳、◎☆ジャムサンド 牛乳、たべっこどうぶつ	579 18.3 16.2
19水	ごはん、青椒肉絲、きゅうりの浅漬け、夏豚汁、バナナ	◎牛乳、◎国産りんごゼリー 牛乳、☆かぼちゃ蒸しパン	521 18.2 17.8
20木	ロールパン、チリコンカン、チキンナゲット、グリーンサラダ、ぶどうヨーグルト	◎牛乳、◎かぼちゃボーロ 牛乳、カルテツサブレ(未満児:きなこせんべい)	535 23 23.6
21金	ごはん、茄子ミンチ、茹で野菜、麴汁、オレンジ	◎お茶、◎スティックチーズ 幼児牛乳、サッポロポテト	451 19.8 13.3
24月	ごはん、鯖の味噌焼き、かぼちゃサラダ、味噌汁、国産野菜ゼリー	◎牛乳、◎カルテツウエハース 牛乳、クッキーバー(未満児:小さなマドレーヌ)	452 15.8 14.4
25火	ごはん、春雨の炒め物、キャベツサラダ、トマトと卵のスープ、バナナ	◎牛乳、◎きらきら星のパフ 牛乳、☆じゃがいも餅	485 15.4 14.3
26水	ごはん、鯖の塩麹焼き、切干大根の煮物、味噌汁、オレンジ	◎牛乳、◎☆じゃこトースト 牛乳、おむすびころりん(未満児:アンパンマンのおやさいせんべい)	433 18.3 12
27木	ロールパン、焼きそば、茹で野菜、コンソメスープ、コアコアヨーグルト	◎牛乳、◎アンパンマンのソフトせんべい 牛乳、リンゴジャムサンド(未満児:うさぎのしっぽ)	510 16.8 21
28金	ごはん、豆腐の中華煮、しゅうまい、トマト、もも缶	◎牛乳、◎ミニのりすけせんべい 野菜ジュース、かつぱえびせん	399 14 8.3
31月	ハヤシライス、ちりめんサラダ、チーズ、フルーツゼリー	◎牛乳、◎ベジタブルせんべい 牛乳、花せんべい(未満児:星っこ)	660 14.1 12.9