



2025年度 南行徳せいわ保育園 7月 給食だよ!

どんよりとした梅雨が明け、本格的な暑さを迎えることとなりました。
体がまだ暑さに慣れない時期ですので、お子様の体調管理には十分お気をつけください!!
熱中症対策をしっかり行いながら夏バテしない丈夫な体づくりも大切にしていきましょう♪
しっかりと食べて、ぐっすり眠り、元気いっぱいの夏を過ごしましょう☆

◆ズッキーニについて◆



7月に旬であるズッキーニが入ります。
下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみください♪
★複数回ご家庭でチャレンジしてから
保育園で食べるようにしましょう!
★調理の際は水につけてアク抜きをしましょう!

どうもろこしは今が旬!

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジしてみてください♪



給食室より

6月6日のおやつは「あじさいゼリー」!
ぶどうジュースとりんごジュースで作った寒天をあじさいに見立てました。



ちゅうりっぷ組さんもさくら組さんもおかわりして食べてくれる子がたくさんいました☆
※緑の葉は写真撮影用の飾りです



★今月の人気メニュー★ マカロニきなこ

【材料(子ども1人分)】
マカロニ 8g
きな粉 5g
砂糖 2g



【作り方】

- ①マカロニは表記されている時間茹でて水気を切る
- ②砂糖・きな粉を混ぜ合わせ、①を和える

Point! 茹でたマカロニの水分をしっかりと切るときれいに仕上がります☆

今月のイベント献立

☆今月は宮崎県の郷土料理です☆

〇冷や汁風

宮崎県平野部発祥の郷土料理で、農民が夏に麦飯に生味噌をのせ水をかけて食べたことが始まりと言われています。夏の重労働時、時間や食欲のない農民が手軽に栄養補給・体力回復するために伝承されてきた、生活の知恵の料理だそうです!

〇がね(さつま芋入りかき揚げ)

南九州(都城市・鹿児島県)地方で有名な郷土料理です。「がね」という言葉は方言で「カニ」を意味し、出来上がった姿がカニ似ていることからその名がついたと言われています♪



熱中症に注意! こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのどの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



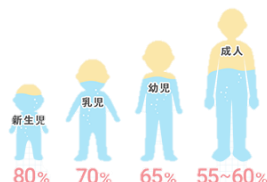
2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠



食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。

※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。

※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ の合計栄養価になります。