

2025年度

8月

食育だより

幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城

7月に引き続き暑い日が続いています。暑さに負けないように、一日三食の食事と水分、十分な休息を取り入れ、体調の変化に気をつけながら今月も元気いっぱい過ごしましょう。



食事で夏バテ対策

〈あっさりした口当たりの良い料理〉

- ・冷たい麺類
- ・冷たいお茶漬け
- ・冷ややっこ
- ・生野菜 など



〈疲労回復効果のあるビタミンB群が含まれる食品〉

- ・豚肉
- ・卵
- ・大豆製品
- ・ぶり
- ・まぐろ
- ・さば など



〈酸味をきかせて一工夫〉

- ・ドレッシング
- ・酢 など

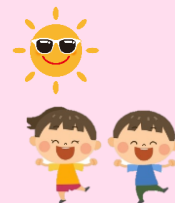


〈香りをきかせて一工夫〉

- ・香辛料…カレー粉やコショウなど
- ・風味の良いもの…ごま油, ネギ, 生姜, ニンニクなど



～決まった時間帯に、主食・主菜・副菜をそろえて食べられる工夫をしましょう～



暑い夏にぴったり！ 子どもたちに人気の給食メニュー

ジャージャー麺風 肉みそうどん

〈1人分〉

ごま油と
香味野菜で
食欲アップ！

- | | | |
|-------------------|--------|---|
| ・ゆでうどん | 1玉 | A |
| ・豚ひき肉 | 50g | |
| ・ごま油 | 少々 | |
| ・刻みねぎ | 大さじ1 | |
| ・みそ, さとう | 各小さじ1 | |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 | |
| ・生姜, ニンニク | 少々 | |
| ・水 | 大さじ1 | |
| ・水溶き片栗粉 | 大さじ1 | |
| ・胡瓜, トマト, 葱などの生野菜 | | |

- ① 麺を茹でて、水分を切って皿に盛る。
- ② ごま油でひき肉を炒める。Aを加えてさらに炒め合わせ、水溶き片栗粉で全体をまとめる。
- ③ ①に②をかけて、生野菜を添えて完成

!! アレンジ !!

- ♪ うどんのかわりに中華麺でも♪
- ♪ ゆで卵や温泉卵のトッピングで栄養強化とボリュームアップ♪
- ♪ 酢を回しかけてサッパリと♪



収穫しました♪



とれたて野菜の鮮やかな色や香りに気付いたり、食感を確かめながら、さまざまな形で旬の食材をいただいています。メロンや坊ちゃん南瓜も収穫でき、ただいま追熟中です。美味しく食べられますように♪



けやきぐみ

＼デイキャンプ たのしかったよ／

おいしいカレーをデイキャンプで食べるために、どんな材料が必要なのか考え、お買い物ごっこをしました。カッコいいエプロン姿で、じゃがいも・人参・玉ねぎを、事前に学んだ正しい包丁の持ち方を思い出しながら、心を込めて丁寧に切ることができました。手作りランタンを灯してみんなで楽しく食べることができました。



茄子とインゲンの素揚げと
星人参の流れ星カレー☆

