



令和7年度
浜岡幼稚園
担当 後藤能理子

例年にもまして暑い日が続いています。給食のメニューには太陽を浴びてすくすく育った旬の野菜パワーを存分に取り入れて夏バテ対策をしていきたいと思ひます。

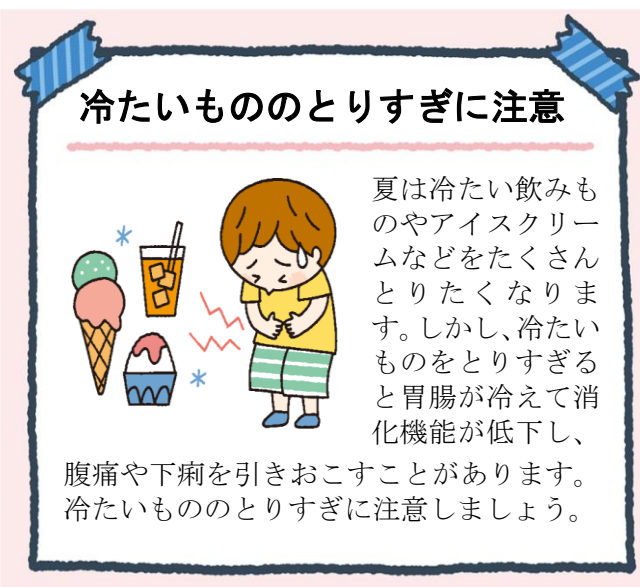
また、暑い夏は熱中症対策のためにも水分補給は大切ですが、冷しすぎは禁物。冷たいジュースは糖分が多いので、麦茶や水がおなかにも優しいです。

水分だけではなく、口当たりの良いメニューを考えお食事からも栄養を取りたいですね！！



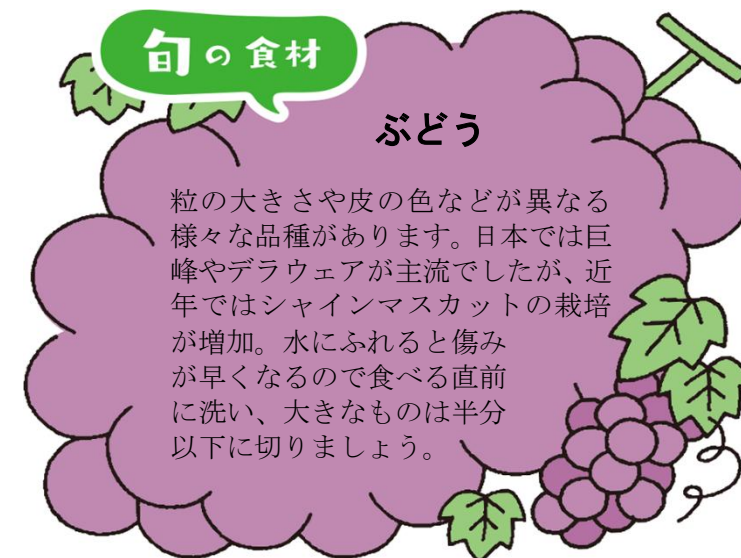
夏野菜を食べて 体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。



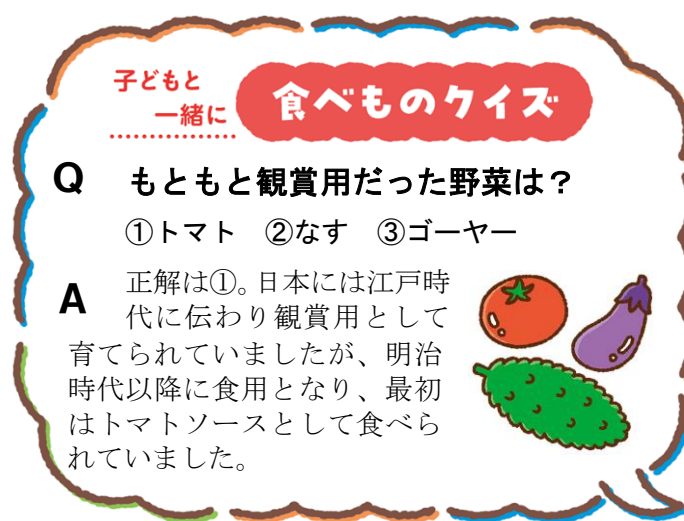
冷たいもののとりすぎに注意

夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいもののとりすぎに注意しましょう。



ぶどう

粒の大きさや皮の色などが異なる様々な品種があります。日本では巨峰やデラウェアが主流でしたが、近年ではシャインマスカットの栽培が増加。水にふれると傷みが早くなるので食べる直前に洗い、大きなものは半分以下に切りましょう。



子どもと一緒に 食べもののクイズ

Q もともと観賞用だった野菜は？

①トマト ②なす ③ゴーヤー

A 正解は①。日本には江戸時代に伝わり観賞用として育てられていましたが、明治時代以降に食用となり、最初はトマトソースとして食べられていました。



《7月の夏野菜ピザクッキングの様子です》

3、4、5歳児で、食パンに夏野菜をトッピングしてピザトーストづくりをしました。

おやつをみんなで作る楽しさや、喜びを味わいました。



パンのうえにきれいに
のせよ！

ピザトーストおいしく
できたよ！

