



きゅうしょくだより



令和8年 7月号
南水元いろは保育園
栄養士 富岡

だんだんと暑い日が増えてきて、いよいよ夏本番を迎えます。暑さに負けず、元気に過ごすためにはしっかり食べて十分な栄養をとることが大切です。

保育園では旬の夏野菜を取り入れながら、子供たちが楽しく食べられる給食を提供していきます。ご家庭でもこまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。

ビタミン・ミネラルの補給

気温や湿度が高くなる今の時期は、汗や尿と一緒にビタミンやミネラルが排出されることで夏バテを引き起こしやすくなります。

エネルギー代謝を活発にしてくれるビタミンB群、だるさから体を守るビタミンA、ストレス予防にビタミンCそして良質なたんぱく質を十分に取ることが大切です。

夏野菜は、大地からたくさんのミネラルを吸収して育っています。体力の消耗しやすい夏にこそ、栄養のあるバランスのとれた食事を心がけましょう！

☆ビタミンが豊富な食品☆

- ビタミンB1・・・ 豚肉、たらこ、枝豆、ごま、玄米など
- ビタミンB2・・・ レバー、ぶり、いわし、卵、乳製品など
- ビタミンB6・・・ レバー、赤身の魚、大豆製品、バナナ、ブルーベリーなど
- ビタミンB12・・・ レバー、あさり・しじみなどの貝類
- ビタミンA・・・ うなぎ、はも、緑黄色野菜など
- ビタミンC・・・ パプリカ、ブロッコリー、キウイ、いちごなど

☆ミネラルが豊富な食品☆

- 海藻類（わかめ、ひじきなど）
- 魚介類（しらす、牡蠣など）
- 大豆製品（豆乳など）
- ナッツ類
- 麦茶

7月7日は七夕です。

織姫と彦星が年に一度だけ、天の川で会えるといわれる伝説に由来する行事です。短冊に願いごとを書き健やかな成長や幸せを願います。

給食でも七夕献立を予定しています。天の川や星に見立てた食材を取り入れ、七夕の雰囲気を楽しみたいと思います。



りっちゃんサラダってなあにっ

「サラダでげんき」という物語に登場します。りっちゃんが病氣のお母さんを元気づけようとたくさんの動物たちとサラダを作る心温まるお話です。具沢山でさっぱりと食べやすく保育園でも人気のメニューです！



行事食予定

- 7日（火）七夕献立
- 24日（金）お誕生日献立
- 31日（金）スイカ割り

食育予定

- 9日（木）いぶき組 片栗粉の感触遊び
- 14日（火）だいち組 とうもろこしの皮むき
- 16日（木）しずく組 野菜の泥洗い