

給食室だより



2025.7.1
経堂保育園

梅雨明け前から暑さ厳しい日が続いています。これから、夏本番を迎えますので、こまめに水分を補給して熱中症を予防しながら、栄養バランスを考慮した食事と休養で体調を整えて参りましょう。

今月は、沖縄県の郷土料理、オクラと人参を星に見立てた「七夕そうめん」、夏野菜たっぷりの「ラトウイユ」、にんにく、しょうがのきいた「餃子」、土用の丑の「うなぎちらし寿司」など、旬の食材と季節の習わしにちなんだ献立で、子どもたちの健康と成長を支えていきます。

①食事は量より質を考えて摂りましょう

食欲がない時には、胃に負担がかからない消化のよいものをバランスよく摂るなどの工夫をして、「1日3食」を心がけましょう。

②ビタミンB1を補給しましょう。

夏は、ビタミンB1が不足しがちで、体内に摂取された栄養をエネルギーに変えにくくなります。ビタミンB1を多く含む食品(豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草など)を摂ることをおすすめします。

③疲労回復にはクエン酸が効果的です。

クエン酸(レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干しなど)には、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。

④新鮮な野菜をたっぷり摂りましょう

太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミン類が豊富に含まれています。汗をかくとビタミン類も体外に流れてしまうので、献立に緑黄色野菜を入れましょう。



夏祭り

7月5日は夏祭りです。今年の食べ物屋さん、日本の「だし文化」を取り入れ、昆布、かつお節、煮干しの「だし」からお好みを選んで「そうめん」「だし茶づけ」を提供します。

選べるトッピングも用意していますので、楽しみにしてください。

土用の丑の日

土用の丑の日には、「暑い日乗り越える」という意味で、うなぎを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。

保育園では、二の丑に近い31日の献立に、「うなぎちらし」を入れています。

お誕生日会食

7月16日(水)

★メニュー★

- ・味噌タンメン
- ・餃子
- ・中華きゅうり



*今月の果物は「メロン」です。

7月の郷土料理 「豆腐チャンプル」



チャンプルは沖縄の方言で、豆腐を野菜などと油で炒め合わせた、沖縄県を代表する家庭料理です。ゴーヤ、ソーメン、麩などを使って作られるのが代表的です。

保育園では、豚肉、キャベツ、ニラなどの食材を使った、シンプルで食べやすいチャンプルを提供します。暑さで疲れた体に、チャンプルでエネルギーチャージ！