

令和7年度
あゆみ保育園

8月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 野口 奈々



今月の目標

夏の暑さに負けず食事をとる

- ・こまめに水分を取る
- ・夏バテ防止に栄養のある食事をバランスよく食べる

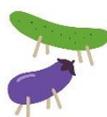
8月の行事予定

28日(水)お誕生日会 お誕生日のお祝いメニューを提供します。

お盆の精進料理とは？

お盆はご先祖様を迎える大切な行事です。精進料理は肉や魚を使わず、野菜や豆、乾物などで作る感謝のこもった食事です。命あるすべてに敬意を払い、心穏やかに過ごすための日本の大切な食文化です。

保育園では子どもたちにも食べやすいよう工夫し、季節の食材を取り入れて提供します。



8月31日は野菜の日

8月31日は野菜の日です。おもに体の調子を整える働きをする野菜は、**成人1日 350~400g、3~5歳の幼児1日 250g程度**とることが望ましいとされています。しかし、実際の摂取量は不足しています。野菜を嫌う子どもたちも少なくありませんが、好き嫌いはダメ！ではなく、好きな野菜が1つでも増えたらラッキー♪くらいの気持ちで楽しい食卓にし、子どもたちの食べる意欲を育てましょう。

野菜は炒めたり、茹でたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう！



【8月のブックメニュー】

8/8(木)「うちのぴーまん」の「肉野菜炒め」を提供します。



食事から夏バテ予防をしよう！

① たんぱく質、ビタミン類を積極的にとろう

たんぱく質 筋肉の疲労回復や持久力向上



肉・魚・卵など

ビタミンB群 疲労回復やエネルギーの代謝を助ける



豚肉・ウナギ・大豆など

ビタミンC 免疫力を高める



野菜・海藻・果物など

② 夏野菜をたべよう

胡瓜やトマト、枝豆などの夏野菜はビタミンやミネラルが豊富に含まれています。水分が多いので火照った体を冷やしてくれる効果もあります。

③ 冷たいものを食べすぎないようにしよう

夏は、清涼飲料水やアイスといった冷たい物を口にしたいかなと思います。しかし、冷たい食べ物を摂取すると、血流が悪くなり胃腸の働きが低下し、栄養素を十分に吸収することができなくなります。その結果、体力が低下してしまうことになるので、食べ過ぎには注意しましょう。

④ 香味野菜や香辛料を活用しよう

1日3食しっかり食事をとることが夏バテ予防には重要です。食欲がない時は、食欲増進効果の期待できるカレー粉やにんにく、生姜、しそ、レモン、梅干しなどを使った料理がおすすめです。

【ICクラスのメニュー変更】

8/8・29(金) 磯辺かき揚げ→竹輪抜き