

にいざ



給食だより

令和8年 7月

いよいよ夏本番です！



©新城市 2010

水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をサポートしていきます。

熱中症による救急搬送者がピークとなる本格的な夏が始まる前に、水分補給について確認しておきましょう。

日常的な水分補給には水が適しています。水はいちばん身近にあり、気付いた時にすぐ飲むことに加え、糖分や塩分、カフェインが入っていないため、これらの摂取量を気にせず飲めます。

スポーツドリンクは激しいスポーツをして大量の汗をかいた時にナトリウムイオンなどの電解質の補給が可能ですが、商品によって成分は様々で、糖分も多量に入っているため、乳幼児は水や麦茶のほうが適しています。

水分補給で忘れてならないのは食事からの水分です。汁もの以外の食品にも水分は多く含まれており、1食抜いてしまうと、食事でとるべき水分の3分の1が不足するため、朝・昼・夕の食事をその都度しっかり食べることが大切です。朝ごはんを食べてから登園するようにしましょう。



●献立紹介コーナー● 7月

1日・15日 めんそーれごはん

豚バラ肉と刻み昆布入りの沖縄風混ぜご飯です。

3日・17日 じゃがいもチーズパン【新メニュー】

つぶしたじゃがいも入りの生地にチーズを混ぜて焼いたもちもち食感のおやつです。

7・21日 お星さま汁【七夕献立】

そうめんを天の川、人参を短冊に見立て星の形のお麩を入れたお吸い物です。

9日・23日 きなこシュガートースト【新メニュー】

みんなが大好きなシュガートーストをアレンジしました。



★食育クイズ★

「とうもろこし」のひげは何本あるかな？

- ① 6本
- ② 60本
- ③ 600本



市ホームページに、家庭で作りやすいようにアレンジした、保育園給食レシピを掲載しています。ご家庭でも作ってみてください♪

●7月掲載レシピ ズッキーニとコーンのソテー（副菜）