

8月



給食だより



那珂こども園
令和8年8月1日

厳しい暑さが続いてますが、こども達は毎日元気いっぱい遊んでいます。
たくさん汗をかくこの時期は水分だけでなく、食事から栄養をしっかりと摂ることも大切です。

給食では、旬の夏野菜や果物を取り入れ、彩り豊かで食べやすい献立を考え暑さに負けない体づくりを応援していきます！



朝食をしっかり 食べましょう！

朝食を食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身に付くようになります。朝ご飯を食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。

毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、こどもの健やかな成長と生活リズムが確率します。

また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、こども達にも自然に生活リズムが身につきます。

朝食を食べて、元気に夏をのりきりしましょう。



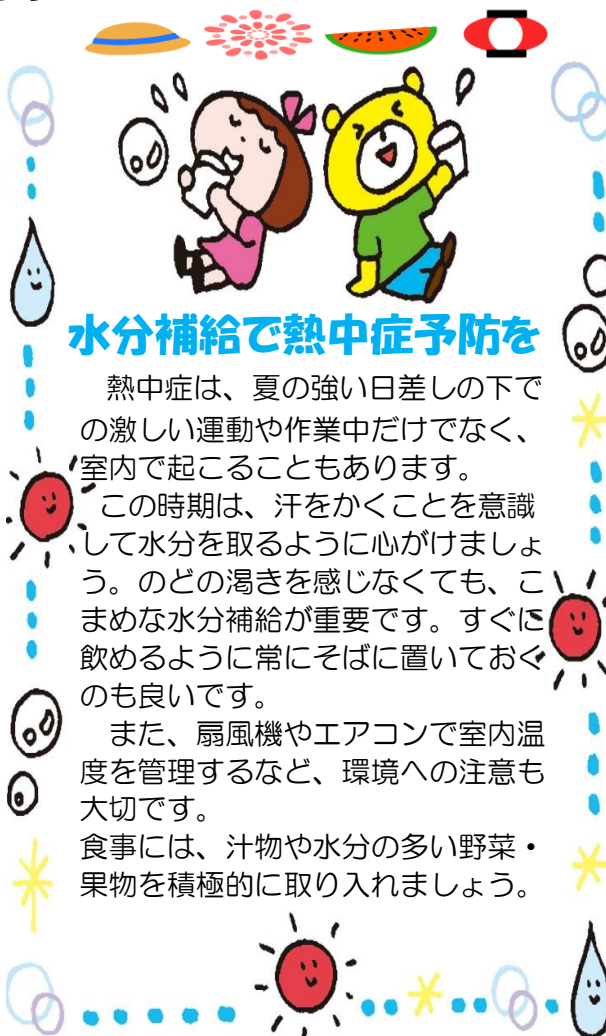
水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。

この時期は、汗をかくことを意識して水分を取るように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いです。

また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。

食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



離乳食のすすめ方 9～11か月頃の離乳食(後期)

- **食材** ご飯はお粥から軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。くだものは柔らかく煮ましょう。
- **味** うす味を心がけましょう。
- **形状** 歯茎でつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
- **量** 3回食。母乳ミルクは徐々に減らしていきます。
- **与え方** 自分で食べたい意欲をのばします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。



夏バテ予防の食事

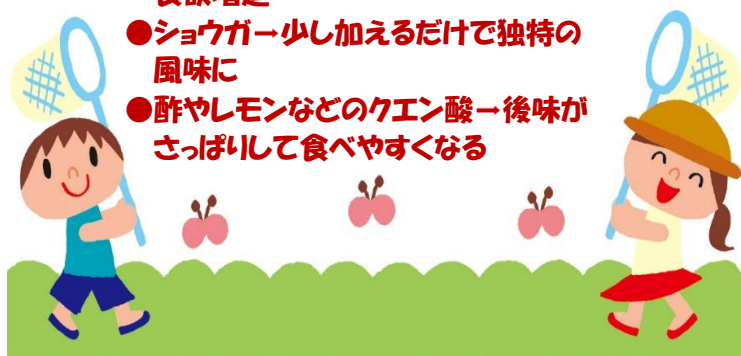
暑い日が続くと、体調を崩し夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

★夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- タンパク質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

★落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉ーさまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガー少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸ー後味がさっぱりして食べやすくなる



食中毒予防法

暑い日が続く8月は、気温や湿度が高くなり、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。園では、食材の温度管理や調理器具の消毒、手洗いを徹底し、安全な給食作りに努めています。

ご家庭でも食中毒予防を心がけ、

①つけない…食事の前や調理前は石鹸でしっかり手を洗いましょう。

②増やさない…食品はできるだけ早く冷蔵庫へ。調理した料理も長時間室温に置かないようにしましょう。

③やっつける…肉や魚は中心までしっかり加熱しましょう。
(75℃で1分間以上)



こどもたちがおいしく食べれるように！

調理中、ランチルームの方から「今日の給食な～に？」「今日は〇〇だよー」というと、「ヤッター」と喜ぶ笑顔や、スイカを切っていると「ヤッター！スイカだー！」と嬉しそうに喜ぶ姿が見られます。給食作りが見える環境ということもあり、こども達が扉の向こうからのぞき込みにっこり手を振ってくれます。そんなこども達の姿を見てより一層美味しい給食をつくろうと腕によりをかけて調理に取り組んでいます。

給食の時間、「おいしかったよ～」“給食の先生が頑張ってくれてくれるからきれいに食べるね!!”と言ってくれるこども達の声にやりがいと喜びを感じています。こちらこそ、“食べてくれてありがとう”の感謝の気持ちで、苦手な野菜をおいしく食べてもらえるよう工夫して調理しています。

夏野菜にはトマト、キュウリ、ナス、ピーマン、カボチャ、オクラなどビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。体の調子を整えたり暑さで疲れた体を元気にしてくれたりする働きがあるため、率先して献立に取り入れています。

もちろん、こども達にも食べやすく工夫は忘れずに提供していきたいと思います。

