

8月給食だより



2025年 8月 1日

給食室 三宝

子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊んでいます、この時期は疲れが出てきやすくなってきます。

バランスの取れた食事で栄養を取り、早寝・早起きで毎日の生活のリズムをしっかり作りましょう。また、こまめな水分補給を心掛け、夏バテや熱中症にならないように体調管理に気をつけましょう。



～レシピ紹介～

ツナと豆腐のハンバーグ



子どもたちに大人気の一品です!!!!

〈材料〉 子ども2人分

豆腐	100g
ツナ	40g
玉ねぎ	30g
しめじ	6g
塩	1g
パン粉	6g
しょうゆ	3g
さとう	3g
みりん	3g
水	10g
片栗粉	2g
サラダ油	2g

〈作り方〉

- ①豆腐をザルに入れ水気を切る。
- ②玉ねぎ、しめじはみじん切りにする。
- ③油以外のすべての材料をボールに入れ混ぜ合わせこねる。
- ④種を60gくらいとり、丸く形成し真ん中を少しくぼませる。
- ⑤フライパンを熱しサラダ油を入れ④を入れる。
- ⑥両面をしっかりと焼く。 完成!

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!!!

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏野菜を食べよう

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、不足しがちな栄養素を簡単に補給することができます。濃くはっきりした色が特徴で、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激します。



こまめな水分補給

水分補給は、のどの渇きを感じる前、「早め」「こまめ」を意識することが大切です。特に起床後や入浴後、スポーツ時は注意して水分を補給しましょう。

※冷たくて甘い飲物は、胃腸の負担になるだけでなく、血糖値があがることで満腹感を覚え、ますます食欲がなくなってしまいます。水分補給には水かお茶をお



クッキング報告



年長さんのお泊り保育前の包丁練習の様子です。かたいかぼちゃを、包丁を押したり引いたりしながら、みんな上手に切っていました。

幼児クラスの梅づくりの様子です。しそで梅の色が変わっていく様子にみんなびっくりしていました。



8月のクッキングのお知らせ

どんぐり・つくし・たけのこ・りす組

じゃがいもの観察

ほし・つき・にじ組

梅干しづくり

日程は調整中です。

