



2025. 8. 1 戸塚愛児園

遅い梅雨明けと共に、まぶしい太陽の日差しがギラギラと照りつけ、季節はすっかり夏ですね。
暑い日が続き食欲が落ち気味になりますが、3食の食事をしっかりととり、夏バテや暑さに負けない身体づくりをしていきましょう。
愛児園では、子どもたちが暑い夏を乗り切れるよう、メニューに夏野菜を多く取り入れています。

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」の日

野菜をもっと知って、もっと食べてほしいという願いから、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせにちなんで制定された記念日です。

夏に旬を迎える野菜や果物には、体力の落ちやすいこの時期ピッタリの栄養がたっぷりと詰まっています。

給食では、おくらや枝豆、ズッキーニ、とうもろこしなど、彩りよく栄養価も高い夏野菜を取り入れ、季節を楽しみながら暑さに打ち勝つメニューを提供していきます。

おくら : ねばねばが特徴的で、βカロテンやカルシウム、食物繊維等が豊富です。

枝豆 : たんぱく質やビタミンB1、ビタミンCが豊富です。

ズッキーニ : 癖が少なく、炒め物やスープ等幅広い料理に使えます。

とうもろこし : 食物繊維やビタミンB群が豊富です。

夏野菜を使った新メニュー

今月の献立表には、夏野菜を使った新しいメニューを沢山取り入れました！

- ・1日「カポナータ(ズッキーニ・ナス・トマト)」
- ・8日「カラフル夏ご飯(コーン・枝豆)」
- ・13日「じゃが芋のおかかバター」
- ・15日「トロトロ汁(オクラ・モロヘイヤ)」
- ・21日「なすとマカロニのミートソース焼き」
- ・23日「高野豆腐のフレンチトースト風」です。

そして、暑い夏にツルっと食べやすい「冷やしわかめうどん」や「ツナそうめん」、誕生会には「プリンアラモード」を取り入れました。プリンアラモードは、透明のカップに入れ、メロンとホイップクリームを飾り、いつもと違った雰囲気を楽しめる様工夫してみました♪
お楽しみに・・・☆



【すいかクイズ】



1.一般的な大きさのスイカに種は何個くらいあるでしょうか？

- ①100個
- ②400個
- ③1000個

2.スイカは果物と野菜のどちらに分類されるでしょうか？

- ①果物
- ②野菜
- ③両方

スイカはウリの仲間であり、キュウリやかぼちゃと同じグループの野菜になります。熟す前のスイカは中身が白っぽく、匂いもウリそのものです。

今では黄色のスイカがあったり、丸ではなく四角いスイカもあります。

スーパー等に行ってみつけてみてね！

②② ②①②③



こまめに水分補給を！

子どもの体は水分が出ていきやすく、大人以上に水分を必要とします。熱中症は日差しの強い屋外だけではなく、室内で起こることもあります。この季節はたくさん汗をかくことを意識し、のどが渇く前に水分補給をこまめにとることを心がけましょう。

また、普段の食事にも汁物や水分が多い野菜や果物を取り入れ、水分をとっていきましょう！

