



2026. 7. 1 戸塚愛児園

夏の訪れを感じる今日この頃。
子どもたちは、元気いっぱいに夏の遊びを楽しんでいます。
気温も上がり、暑さに慣れていないこの時期は、身体が疲れを感じやすくなっています。
園では、夏野菜をたっぷりと使用したメニューやさっぱりとした味付けを献立に多く取り入れています。
バランスの良い食事と睡眠、休息をとり、夏を元気に乗り切りましょう。

【 ～乳・幼児試食会～ 】

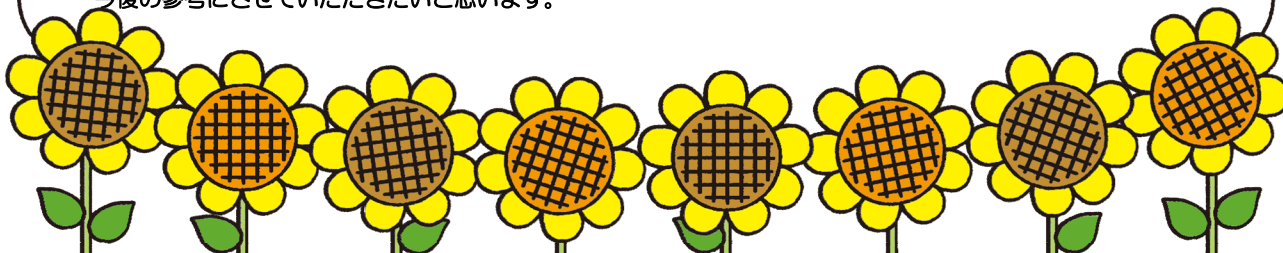
6月11日(木)に行われた試食会に、多くの保護者の皆さまが参加して下さいました。
お忙しい中ありがとうございました。

当日試食だけでなく、日々の食育活動や食事の様子を写真等で見ていただきながら、保護者の皆さまと園での食事や
取り組みについて会話することができ、温かい時間を過ごすことができました。

- ・保育園で実際に食べている味付けや濃さが分かり、参考になりました。
- ・レシピを持って帰ったので家でも作ってみたいと思います。
- ・ごはんの量について一食何gなどを教えていただき、家での参考にしたいです。

等々、たくさんの感想や温かいお言葉をいただき、嬉しく思っております。
試食会当日にお話しした内容やアンケートから、保護者の皆さまがどのようなことについて悩んでいるか、どのよう
な内容に関心があるかなど知ることができました。

今後の参考にさせていただきたいと思います。



★今月のイチオシメニュー★

夏野菜やさっぱりとしたメニューが入ります☆

- ・鶏肉のレモンソースかけ
- ・オクラと人参の胡麻和え
- ・ゴーヤチャンプル(カレー味)
- ◎サンラータン風スープ
- ◎カラフルパプリカの塩昆布和え
- ・枝豆としらすのおにぎり
- ・ツナそうめん
- ・フルーツポンチ

等々・・・

夏野菜はカラフルで色合いがよく、見た目からも楽
しめる食事になります。

◎のついたメニューは今年度初めて提供するメ
ニューです。子どもたちがたくさん食べてくれますよ
うに☆彡



水分補給で熱中症を予防！

熱中症は、強い日差しをあびる屋外だけでなく、室
内で発症することもあります。
特にこの時期は、まだ暑さに身体が順応していなく、
より熱中症や脱水症状を起こしやすい時期です。

汗をかく前やのどが渇く前からこまめに水分補給を
行うことが予防するうえで重要です。

水分補給のみならず、汁物や水分の多い夏野菜を使
用した料理を取り入れてみましょう！

夏が旬の野菜

夏野菜は、水分豊富で体温を下げる働きがあり、熱中症や脱水症状を防止してくれます。また、
ビタミン類や汗をかいて失われるミネラルも豊富で、だるさや疲れを軽減する働きもあります。

トマト : トマトの赤色はリコピンという成分で、抗酸化作用があります。

きゅうり : 水分たっぷりで、カリウムが豊富です。

なす : 皮に栄養がたくさん含まれています。

とうもろこし : 糖質が多く、エネルギー補給にぴったりです。

オクラ : ねばねばが、疲れた胃や腸の働きを助ける効果があります。

ゴーヤ : ビタミンCがトマトの5～6倍も多く含まれています。

7・8月はとうもろこしの皮むきを食育として行います。
他にもたくさんの夏野菜を使用したメニューを献立に取り入れます。
子どもたちが夏ならではのメニューを楽しんでくれますように♪

