８月給食だより

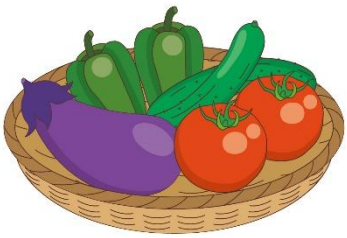
令和７年７月29日発行
木の実保育園
文責　管理栄養士　松澤由季

毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐためには、バランスのよい食事と休養が大切です。給食では、食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れています。しっかり休養を取り、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきまし

野菜の旬

８月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなり「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

知るともっとおいしくなる！夏野菜の栄養



トマト
赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

きゅうり
95％が水分ですが、カリウムやビタミン C を含み、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。

ピーマン
加熱しても壊れにくいビタミン C をたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβカロテンの吸収がよくなります。

オクラ
ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。ゆでる前に塩を振って板ずりすると、産毛がきれいに取れます。

なす
紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含みます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。

七夕メニュー

給食
・ご飯
・青のり唐揚げ
・短冊サラダ
・七夕スープ
・すいか

おやつ
キラキラゼリー
ウエハース

キラキラゼリーは、アガーで作ったりんごゼリーの中に、寒天で硬めに作ったオレンジゼリーを星形に型抜きをして入れました。星の食感が苦手な子も中にはいましたが、違う食感を楽しみつつ、目でも楽しんでくれていました。

今月のお誕生日のおやつにパフェを提供しました。
豆乳クリームはあっさり軽いクリームなので、普通の生クリームのようにもったりした食感とは違うため、クラスで好き嫌いは分かれましたが、全体的にはよく食べていました。

来月のお誕生日のおやつでは「手作りおはなパン」を提供します。お楽しみに！