

7月[★]給食だよ

2025年7月

沼袋西保育園

夏が近づいてきました。子どもは、大人よりも新陳代謝が激しくたくさん汗をかきます。特に、暑いときは熱中症、脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。市販のジュースには糖分が多く、肥満や虫歯、生活習慣病の原因になります。また、ジュースでお腹いっぱいになると、食事の量に影響し、必要な栄養がとれないことから、夏バテの原因にもなります。「水」「麦茶」「白湯」などを、こまめに補給しましょう

～旬の夏野菜を食べよう～

野菜は旬の時期が最も栄養価が高く、多くの栄養価を含んでいます。夏は暑さで食欲が低下するため、栄養豊富な夏野菜を食べて夏バテ対策をしましょう。

なす・きゅうり：体温を下げる

トマト：疲労回復

ピーマン：風邪予防

とうもろこし：疲労回復

オクラ：胃腸を守る

7月の給食にも沢山夏野菜が出てきます！

食欲が増す調理の工夫

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういう時は酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味付けをする、生姜などの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。

しっかり食べて
元気に過ごしま
しょう！



7月7日は七夕です

七夕は中国と日本がミックスされた文化であり、昔から親しまれています。昔、中国から日本に伝わった星祭りのことを七夕と呼ぶようになりました。保育園では七夕メニューで

- ・七夕ごはん
- ・はるさめスープ
- ・おからポテトサラダ
- ・すいか
- ・きらきらヨーグルト（3時のおやつ）

星が散りばめられたメニューになってます！！



食育

＜ 今月の食育 ＞

- ★とうもろこしの皮むき
うさぎ・りす組（7/9）
ちゅうりっぷ組（7/23）

＜ 今月のクッキング ＞

- ★キラキラヨーグルトバイキング
ひまわり・ゆり組（7/7）

※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。

