



# きゅうしょくだより

2025年度 8月  
社会福祉法人 尚徳  
生麦保育園 給食



梅雨が明け夏が本格的に始まりましたね。夏バテで食欲が落ちやすい時期。栄養満点の夏野菜をたっぷり使い、食べやすいさっぱりした献立やスタミナを取り入れました。夏野菜には、身体の調子を整えるビタミン類や、体温の調節にミネラル類などが豊富に含まれています。また、トマトに含まれるリコピンや、多く含まれるカロテンなどの栄養素は、油と一緒に摂取することで栄養素の吸収が良くなり、特にトマトは生のまま食べても、炒め物やスープにしても美味しいので積極的に

## 様々な場面で便利な『ケーキ・サレ』

ケーキ・サレというケーキを聞いたことがありますか？塩味のケーキという意味。ベーコンや季節の野菜とチーズをたっぷり入れて作るのがおすすめ。ホットケーキミックスでも作れますので、表示通りに生地を作って好きな具材を入れて。たまねぎやにんじんなど火が入りにくい食材や、ほうれん草などあくが強いもの、きのこなど。いつもと違う朝ごはんや、ランチ・おつまみ・来客など様々なシーンで。パウンド型やマフィン型で作っても形がかわいいですし、ホールケーキ状に焼いて。ネットでたくさんレシピが出てますので是非参考になさってください。

## 熱中症に注意しましょう！

大人は約60%、乳幼児は約70%、新生児は80%と年齢が低いほど、体重における水分の割合が増えます。そのため、大人より子どもの方が水分を多く必要とします。汗には体内にこもった熱を体外に逃がし、体温調節を行う機能があり、体内の水分が不足していると、汗が出ず体内に熱がこもってしまう為、熱中症になってしまうと言われています。

7  
7月はとうもろこし、枝豆を食育。毎年恒例の子ども達生の食材と触れ合えるように綺麗に剥けるとうもろこし、茎を取れるとうもろこし。様々な反応が。8月も同様のご家庭でもぜひ。

予防には水分だけではなく、  
塩分と糖分も一緒に取り、  
日陰や風通しの良い場所でこまめに休憩し  
熱中症に注意しながら夏を楽しみましょう！





密福社会  
食堂



でもあるので、  
がつく献立などを  
節などに関わる、  
かぼちゃなどに  
収率が上がります。  
に摂取しましょう。

味のケーキ・サレ、  
です！  
て、焼き上げてください。  
は炒めてから入れると良いです。  
使えます。  
も良いかと思えます。  
いね。

## 月の食育

もろこしの皮むきと、  
さやから取り出す  
を行いました。  
りこの2つの食育は、  
誰からも人気です。  
し合う貴重な機会なので、  
ら子、とうもろこしから  
なくて苦戦する子、  
が見る事ができました。  
)食育を行う予定です。  
)行ってみてくださいね。

