



きゅうしょくだより

2025年度 8月
社会福祉法人 尚徳福社会
生麦保育園 給食室



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でもあるので、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がつく献立などを取り入れました。夏野菜には、身体の調子を整えるビタミン類や、体温の調節などに関わる、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、かぼちゃなどに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率が上がります。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摂取しましょう。

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のケーキ・サレ、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です！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、焼き上げてください。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、きのこなどは炒めてから入れると良いです。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使えます。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も良いかと思います。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ね。

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。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！

7月の食育

7月はとうもろこしの皮むきと、枝豆をさやから取り出す食育を行いました。毎年恒例のこの2つの食育は、子ども達からも人気です。生の食材と触れ合う貴重な機会なので、綺麗に剥ける子、とうもろこしから茎を取れなくて苦戦する子、様々な反応が見る事ができました。8月も同様の食育を行う予定です。ご家庭でもぜひ行ってみてくださいね。

