



# 8月 給食だより

さくら保育園給食室

## 夏本番！元気に夏を乗り越えましょう

毎日、暑い日が続いていますね。熱中症予防のためにも、バランスよく食べること、朝ごはんをしっかりと食べることは大切です。朝食を抜くことは、取るべき栄養分と水分がとれなかったということです。食事で味噌汁やスープなどの汁物があると、水分と一緒に塩分も補給できます。また、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとってくれるものが多くあります。上手にとって、熱中症を予防しましょう。夏野菜たっぷり、園の給食を紹介します！



### ☆鮭と枝豆ごはん☆

材料：ごはん、鮭フレーク、炒りごま（白）  
枝豆 ～各適量～

作り方

- ①枝豆は茹でて、さやから出しておく。  
（冷凍のむき枝豆を使っても可）
- ②ごはん、鮭フレーク、炒りごま、枝豆を  
さっくりと混ぜ合わせる。  
（具材の分量はお好みで。ラップおにぎりを、  
子どもが作ってもいいですね！）

- ・枝豆は、成長に欠かせないたんぱく質、疲労回復や夏バテ防止に役立つビタミンB1、免疫カアップに効果的なビタミンCも含まれています。

### ☆ズッキーニのスープ☆

材料：ズッキーニ、えのき茸、長ねぎ  
ベーコン ～各適量～  
煮干しだし 500cc、オリーブ油適量  
塩小さじ 1/2、醤油小さじ 1

作り方

- ①食べやすい大きさに切ったベーコンと野菜をオリーブ油で炒める。
- ②煮干しでとっただし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③醤油、塩で調味する。  
（煮干し出しの代わりにコンソメでも可  
醤油、塩はその分控えめに！）



- ・汗によって水分だけでなく、ナトリウムやカリウムなどの電解質が失われていきます。電解質が足りなくなると体温が下がりにくくなり、脱水症になりやすくなります。カリウムは水に溶け出しやすいため、スープにすると無駄なく摂取できます。カリウムたっぷりの野菜スープで、水分、塩分も一緒に補いましょう。

### ☆モロヘイヤの塩昆布和え☆

材料：モロヘイヤ（葉）、きゅうり、ごま油  
塩昆布 ～各適量～

作り方

- ①モロヘイヤは洗って、沸騰したお湯でサッと茹でる。ザルにあげ、水気をきる。
- ②きゅうりは輪切りにする。
- ③塩昆布で塩味を調整して、ごま油で風味をつける。



- ・モロヘイヤは栄養価が非常に高い野菜の一つです。カリウムも多く、発汗によって失われた電解質を補給することができます。

### 今月の食育活動

ピーマン種取り たんぽぽ 7,21日  
かぼちゃ種取り かぜ 8日 そら 22日  
とうもろこしの皮むき  
かぜ 22日 そら 8日  
他、米とぎや野菜の下ごしらえを行ないます。

### 補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
26月	ごましおごはん	5,19月	ふりかけごはん
13,27火	ゆかりごはん	6,20火	わかめごはん
14,28水	わかめごはん	7,21水	ゆかりごはん
1,15,29木	ふりかけごはん	8木	おかかごはん
2,16,30金	おかかごはん	9,23金	ごましおごはん
3,17,31土	焼きおにぎり	10,24土	焼きおにぎり

さくら保育園では、毎日の献立の写真を  
X(旧 Twitter)にて公開しています  
(@Sakura\_Hoikuen)

