

食育だより

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。

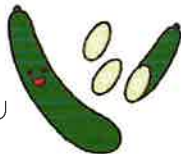


旬の食材を食べましょう

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC カリウムが豊富。汗で出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにする DHA・EPA を含む



あじ南蛮



カムカムメニュー

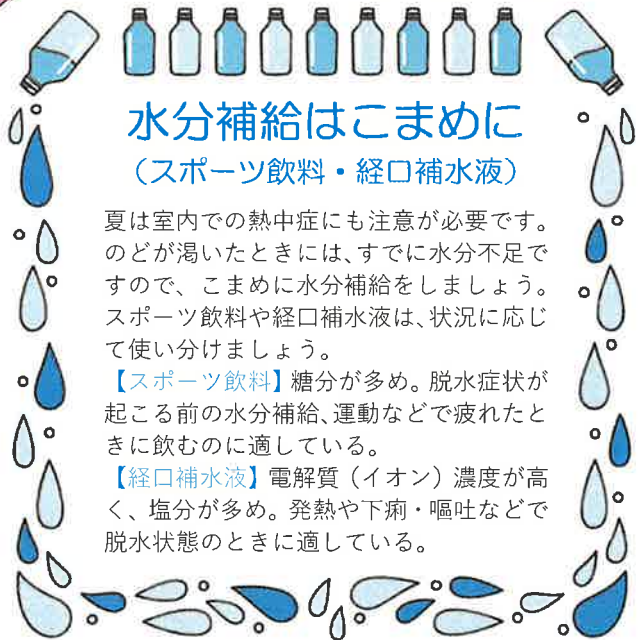
豚のいそべ揚げ
かむかむサラダ

水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



★・★・★・嗜好調査・★・★・★・

6月22日(月) 豆ごはん、生姜焼き、ひじき煮

今回はウィルクラスで、お腹いっぱいになったかな？

おいしかったかな？の二つ質問し、みんな元気いっば

いに手を挙げてくれました。生姜焼きはみんな良く食

べていたと思います。最後に豆ごはんを食べる傾向が

あり、お腹いっぱいになってしまって残してしまいが

ちです。少しでも食べ進められるような声掛けや三角

食べなどの食べ方の指導を先生方と連携して給食提供

していきたいと思います。

サインクラス残食率2%

チャームクラス残食率19%

★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・



7月 こんだてひょう



2026年

baby 3歳未満児

Table with 10 columns: 日付, 曜, 献立, 材料, 栄養成分, 栄養成分, 栄養成分, 栄養成分, 栄養成分. Rows 1-31 list daily meals and their ingredients/nutrients.

Summary table with 2 columns: 1か月の平均栄養量 (おやつ含む) and 1か月の目標量 (おやつ含む). Rows show energy, protein, fat, and food equivalent values.

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願い致します。

