



食べて防ぐ！熱中症対策のポイント



7月 給食だよ！



令和7年7月11日
乃木保育所
栄養士 和田智美

いよいよ本格的な夏が始まり、陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。この時期は体が疲れやすく、食欲も低下しやすくなるので、毎日3食のバランスの良い食事を続けることが大切です。又、熱中症予防の為にもこまめな水分補給を心掛け、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

食育体験！

『旬』の食材を使い、子ども達は感触、匂い、味など興味関心をもち五感で感じ、楽しくお手伝いをしてくれました。



あんずぐみさん

～ピーマンとパプリカの種取り～

ピーマンと2色のパプリカを見ると「わあ～おおきい！」「たねがいっぱい！」興味津々の子ども達。小さな種を少しずつ取ったり、ヘタが硬くて苦戦したり、様々な姿が見られました。



れもんぐみさん

～とうもろこしの皮むき～

皮を力強く引っ張り、黄色い粒が見えると「みて、できた！」と嬉しそうに夢中になっていました。ヒゲもきれいに取ってくれ、子ども達からは「またやりたい！」という声も聞こえてきました。



今日の献立より

「松江の味めぐりメニュー」紹介

＊しじみ汁【しじみ】

出雲地方では、しじみを使った「しじみ汁」が日常食として根づいています。年間通じてとれますが、土用に食べる「しじみ汁」は特に格別とされています。この時期は、身が大きく、ぷりぷり食感で、栄養価が高いため夏バテ予防にかかせません。

＊いわしの揚げボール【いわし】

鹿島町の恵曇港は、島根半島の中央部に位置し、いわしの名産地です。いわしの栄養は、良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。いわしの料理も数多く紹介されていますが、その中でいわしのミンチに細かく刻んだ野菜を混ぜて、丸めて揚げた料理を紹介します。

「土用の丑の日」

うなぎには、タンパク質や疲労回復に役立つビタミンB2などの栄養が豊富に含まれ、暑さで弱った体を元気にしてくれる食材です。又「う」のつくものを食べると暑さに負けないと言われることから、うなぎのほかにも梅干しやうどん、瓜などを食べます。18日の給食にもうなぎを取り入れているので、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。

