

だいどころだより

8月

2026年

おもしろたのし みえこども園

※ 水分補給で熱中症予防を！

旬の野菜のおはなし



旬とは、その食材が自然の環境の中でもっともよく育ち、味、栄養価、収穫量がピークを迎える時期のことです。暑い夏に向けて育つ野菜は、水分やカリウムが豊富で、身体にこもった熱を冷ます働きがあります。暑さに負けない為にも、積極的に取り入れたいものです。給食にも旬の食材をたくさん使用し、子どもたちに栄養満点のメニューを提供できるよう努めています。

～8月の旬の食材～



食育について

7月にみかん組めろんばなな組ぶどう組が、とうもろこしの皮むき、ひげとりのお手伝いをしました。夏は旬の野菜がたくさんあり、食材に触れるいい機会です。給食で使用する野菜に触れたり、臭いや感触を楽しみながら下処理のお手伝いを予定しています。野菜を身近に感じ、興味や食べる意欲へと繋げていけたらと思います。

また、園の畑で採れた立派な野菜を子どもたちが台所まで持ってきてくれます。なす、オクラ、トマトなど収穫物として給食に取り入れています。「自分たちが育てた野菜」という特別感から、嬉しそうに食べている子もいますよ！

暑さで食欲が落ちやすい時期！
しっかり水分を取り、ご飯を食べて
元気に暑い夏を乗り切りましょう。



月	火	水	木	金	土
ビタミンBで夏バテ防止！豊富な食材を紹介！  豚肉  レバー  うなぎ  枝豆					1 ・三色丼 ・かまぼこのすまし汁 ・果物
3 ・鯖の幽庵焼き ・キャベツとしらすのサラダ ・春雨の中華スープ	4 ・ピザバーグ ・ブロッコリーのナッツ和え ・ゆでとうもろこし ・果物	5 ・肉豆腐 ・きゅうりの塩昆布和え ・南瓜のみそ汁	6《誕生会》 ・わかめごはん ・鶏肉の唐揚げ ・ジャーマンポテト ・ゆでブロッコリー ・コーンスープ (※ご飯はいりません)	7 ・カラスカレイの西京焼き ・ひじきと大豆のカラフルサラダ ・そうめん汁 ・果物	8 ・ミートスパゲティ ・中華スープ ・果物
10 ・ちくわの磯辺マヨ焼き ・高野豆腐の含め煮 ・トマトのマリネ ・かきたま汁	11  山の日	12 ・鮭の塩麹焼き ・切り干し大根のマヨサラダ ・豆腐のすまし汁	13 ・豚肉の生姜焼き ・カップヨーグルト	14 ・麻婆豆腐 ・ぶどうゼリー	15 ・焼き豚入りチャーハン ・果物
17 ・鶏肉のマーマレード焼き ・キャベツのゆかり和え ・ウインナー入りコンソメスープ	18 ・鯖のチーズ焼き ・ブロッコリーとひじきのソテー ・夏野菜入り豚汁 ・果物	19 ・ささみのレモンソース ・小松菜の納豆和え ・スマイルポテト	20 ・夏野菜入りカレーシチュー ・マカロニサラダ ・果物	21 ・白身魚のチリソース ・キャベツのドレッシング和え ・人参のチーズガレット	22 ・焼きそば ・かにかまと卵のスープ ・果物
24 ・鶏肉の香味焼き ・水菜とかにかまのごま酢和え ・糸こんにゃくのおかか煮	25 ・鮭の塩焼き ・ポテトサラダ ・トマトのドレッシング和え ・厚揚げのみそ汁	26 ・中華あんかけニラ玉 ・バンバンジー風サラダ ・南瓜のバター焼き ・果物	27 ・鯖の竜田揚げ ・きゅうりとちくわの酢の物 ・ラタトゥイユ	28 ・豚肉のブルコギ風 ・カリフラワーのコーンマヨサラダ ・さつま芋のレモン煮 ・果物	29 ・冷やしうどん ・ちくわの金平 ・果物
31 ・アジフライ ・海藻サラダ ・豆乳スープ ・果物	<おやつ> 4日 豆乳ミルクもち 26日 ピザトースト 6日 パウンドケーキ 28日 ココアプリン 18日 フルーツ杏仁風 20日 ヨーグルトケーキ				

