

2025年



給食だより

認定こども園わんぱくはうす



今月の目標

夏を元気に乗り切ろう！



厳しい暑さが続いています。蒸し暑くて食欲がないからと、あっさりしたものばかり食べていたり、好きなものに偏った食べ方をしていたりすると、「夏バテ」してしまいます。旬の食材をしっかりと食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。また、規則正しい生活を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。

わんぱく組 クッキング

7月15日（火）わんぱく組にとって初めてのクッキングを行いました。
包丁を使うときのお約束を伝えて始めました。
みんな、しっかりお約束を守りながら、
包丁と逆の手は猫の手で切ることができていましたよ♪
厚揚げ・大根・玉ねぎ・じゃがいもを切りました！

切った野菜は、
みそ汁にして給食で美味しくいただきました。



～冷たい物の 食べすぎ、飲みすぎ～

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。
しかし、冷たい物の摂りすぎは、
胃腸の動きを低下させ、消化不良や
食欲不振の原因になります。
また、ジュースや清涼飲料水を飲みすぎると
糖分の過剰摂取になります。
冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎ
には、十分に注意しましょう。

糖分の

とりすぎに注意



食育のお話

7月の食育のお話は、「夏野菜を知ろう」
をテーマにお話をしました。

夏野菜のクイズも行いましたが、みんな
断面のクイズにも正解していました！

旬の夏野菜は、今が一番おいしく、いま
からだに必要な栄養がたくさん詰まっ
ています。汗で失われたビタミンや
ミネラルを多く含んでいて、からだの
余分な熱を取ってくれます。毎日の給食
にも夏野菜を使用しています。

旬の野菜をしっかりと食べて、夏を元気に
乗り切りましょう！



※今月のクッキングはありません。