



8月の給食だより



令和8年7月31日
社会福祉法人 見真会
明光保育園
栄養士 田川、濱田
調理師 藤本

毎日災害級の暑さが続き、知らず知らずのうちに体に疲れがたまりやすくなったり、食欲が落ちやすい時期です。毎日の食事と十分な休息、規則正しい生活を心がけながら暑さに負けず元気に夏を過ごしましょう。

8月は、『日本と世界で夏をおいしく旅しよう♪』をテーマにした献立です。

まるで日本各地や世界の国々を旅しているような気分で様々な地域の食文化に触れていきます。暑い季節にぴったりの料理や、元気に過ごす旬の夏野菜や果物も献立に取り入れます。

黄・青・白組の子どもたちが作った「梅シロップ」が出来上がりました。少しずつ変化していく梅の様子を観察しながら、「早く飲みたいね」と楽しみにしていました。おやつの時に梅ジュースして飲むと、「おいしい」「はじめて飲んだー」と笑顔があふれました。



また、「とうもろこし」の皮むきにも挑戦しました。何枚も重なった皮を一枚ずつ、ひげまで丁寧に取り除きました。「とうもろこし」は、給食の時にゆでて食べました。季節ならではの作物に触れ、その食体験をとおして、季節を感じながら、食材の特徴と味覚を知る経験を重ねました。



8月の食育活動では、「食べ物の栄養と働き」について学びます。食べ物には、「体をつくるもの」、「力や熱になるもの」、「体の調子を整えるもの」など、大切な役割があります。毎日の給食にはどんな食材が入っているか、どんな働きをしてくれるか、食材を色で分けたり、栄養素で分けたりしながら、食材や栄養への興味や関心を深めていきます。



幼児も「夏バテ」になる！？ 夏バテ予防のポイント ～食事編～



幼児期は、夏バテとは無縁では…と思う方も多いようです。確かに、幼児が「バテた」という姿はほとんどみかけません。実際には、元気がなく、ゴロゴロしがち、機嫌が悪く、泣きやすい、食欲が落ち、好きな食べ物にも興味を示さないといった姿は見かけることがあると思います。

幼児は、体温の調節機能が未発達のため、実はおとなよりも暑さに弱く夏バテになりやすいそうです。

夏バテ予防には、暑くなる前から規則正しい食事と十分な睡眠をとることが大切です。

出典 少年写真新聞 たのしくたべようニュース 2025年(令和7年)8月8日



《夏バテを予防するための栄養素》

①たんぱく質…体を作るために必要な栄養素です。のど越



しのよい麺類などに偏った食事では、たんぱく質が不足してしまいます



②ビタミン B₁…糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲



労回復の働きもあるため、夏には特に欠かせない栄養素の一つです



③ミネラル…暑い日は汗と共にミネラルが失われています。ミネラルが不足してしまうと、筋力の低下、



脱力感にも繋がってしまうため、しっかりと摂取しましょう

④ビタミン C…体の免疫力を高め、疲労回復にも働いてく



れます。積極的に取り入れましょう



暑い夏を乗り切ろう！ 給食で世界一周の旅！～献立紹介～

○8月3日(月)…スペイン

シーフードパエリア風、
スパニッシュオムレツ



○8月7日(金)…韓国

夏野菜のプルコギ、チヂミ



○8月10日(月)…インド

キーマカレー



○8月20日(木)…オーストラリア

チキンパルミジャーノ



○8月26日(水)…ギリシャ

ムサカ風グラタン、ギリシャ風サラダ



8月31日は『野菜の日』

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦みがあったり、食感が独特で苦手な野菜も、サラダ・炒め物・煮物・揚げ物・汁物・和え物など調理方法を変えると、味わいがぐっと変わります。

ぜひ、いろんな調理に挑戦してください！

野菜を食べるといいことがいっぱい！

- ① おなかの調子が整う ② 成長をサポート
- ③ 肌がきれいになる ④ 肥満を防ぐ

