

# ようちえん給食 給食だよりこんだてひょう 合併号 8月号 2025



暑い暑い夏がやってきました。規則正しい生活を心がけ、ごはんをしつかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう！

食育  
MEMO

## 夏の水分補給



汗をたくさんかくこの季節は、のどの渇きを感じなくとも、こまめな水分補給が重要です。子供たちに適している飲み物は、水かお茶がおすすめです。食事では、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取りいれましょう。特に汁物は適度な塩分を取ることができ、旬の夏野菜や海藻を入れることでビタミンやミネラルの補給もできます。

## 旬の食材紹介 かぼちゃ

かぼちゃは冬至に食べる習慣から冬のイメージがあるかもしれません、本来の旬は夏です。栄養価をほとんど損なわず冬まで保存することができ、風邪予防に効果のある野菜です。

夏の水分補給にも効果的！

### いつもと違う味噌汁レシピ かぼちゃとベーコンの味噌汁(4人分)

#### 材料

・かぼちゃ …… 1/6 個位 · 万能ねぎ …… 適量 · 和風だし  
・ベーコン …… 1 p · 白ごま …… 適量 · 味噌

#### 作り方

- かぼちゃは一口大に、ベーコンは 1.5 cm 幅にカットする。
- 鍋に水とかぼちゃを入れ火にかける。
- かぼちゃに火が通つたら、ベーコンを加える。
- 和風だしと味噌で味を調え、万能ねぎ、白ごまを散らして完成！



＼お魚を食べよう！／

毎月27日は 27 の日



8月27日(水)はツナ入りのトマトスパゲティです 😊



### 月げつようび

25 さけわかめごはん  
とりのたつたあげ



### 火 かようび

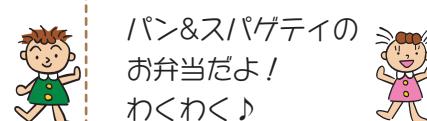
26 ゆかりごはん  
かつおかつ



旬

27(水)は  
わくわくちゃんメニュー

よく噛んで食べよう！  
よく噛むことでお腹が  
すつきりするよ！



### 水 すいようび

27 クロワッサン  
ツナトマトスパゲティ



パンの日  
わくわくちゃんメニュー

### 木 もくようび

28 ごましおごはん  
ハムカツ



### 金 きんようび

29 しろごはん  
やきにくいため



26日(火)は  
かりかりぐんメニュー

よく噛んで食べよう！  
よく噛むことでお腹が  
すつきりするよ！



LINE 每朝お弁当の写真を  
配信しています

毎朝その日のお弁当の写真を  
投稿しています！  
ぜひご覧ください♪

登録は  
こちらから▶



### アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・  
サバは使用しておりません。  
その他については  
お問い合わせください。

- 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させていただく場合があります。
- 魚は極力骨を取っておりますが、気をつけてお召し上がりください。
- お弁当容器は変更になる場合もございます。ご了承ください。
- お弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。