



きゅうしょくだより

2026年度
通園事業
あゆみ

暑い夏がやってきました。夏は花火や水遊び、子どもたちにとって楽しいイベントがたくさんある季節です。旬の食材は暑い夏を乗り越えるのに必要な栄養が含まれています。夏野菜のパワーを味方にし、食事や睡眠などの生活リズムを見直し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

あゆみの畑で育てている4つの野菜と栄養素についてご紹介します

トマト

赤い色に含まれる
リコピンは皮膚や
粘膜を保護する働
きがあります。

ナス

水分を多く含んでおり、
体の熱を逃がす「食べ
る打ち水」のような役
割をします。

きゅうり

余分な塩分を身体
の外に排出する働
きがあり、むくみ
を予防します。

ピーマン

カラダの調子を整えるビ
タミンCやビタミンE、
食物繊維、カリウムなど、
幅広い栄養素が含まれて
います。

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です



畑で収穫した野菜は給食で提供したり、お持ち帰りしていただいておりますが、お味はいかがだったでしょうか？ 調理の工夫で野菜の「にがい」「かたい」「皮が残る」を解消できるのでご紹介いたします☆

〇切り方でおいしさアップ

ピーマン…繊維にそって切ると苦味が出にくい たまねぎ…繊維を断つと柔らかくなる
にんじん…半月・イチョウ切りにすると繊維が短くなり、加熱したときに火が通りやすくなる



〇皮むきして食べやすく

トマト…熱湯にくぐらせ湯むきをすることでなめらかな食感に



食育のお知らせ

8月7日(金)は「トマトに触ろう」の食育活動を行う予定です。当日の給食では手作りトマトジャムを提供予定です。その日は豆乳プリンも初めて提供予定です。



8月21日 夏まつり

《給食メニュー》

キーマカレー、からあげ、フライドポテト、スープ、スイカ、煮干し、かき氷

