



給食だより



筑後二川保育園

文責:栄養士 立花

2026年7月4日

本格的な夏の暑さは、これからです。気温が急に上がるこの時季は体調管理がうまくできない乳幼児は「熱中症」を起こしやすくなります。

こまめに水分を補給し、エアコン等で温度管理を適切に行い、熱中症を予防しましょう。

また、元気に夏を乗り切るためにも、しっかり食べて、しっかり遊び、しっかり寝て、体力アップを心がけることが大切です。食事ではカラフルな色の夏野菜を献立にたくさん取り入れましょう。

いろいろな食べ物に触れてみよう

調理する前の食べ物はどんな形をしているのかな？
どんな匂いがするのかな？触った感じはどうか？
野菜や果物など、そのままの形、縦・横に切った形など、
様々な角度から観察してみましょう。

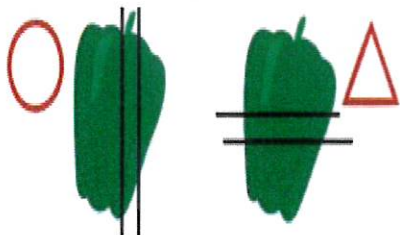
そして、食卓では料理の彩りや香り、食感を楽しみましょう
家庭での「調理」や「お買い物」は食材に触れる絶好のチャンス
です。食べ物の名前を覚えたり、様々な食べ物や料理を味わう
ことで、食べ物への関心が高まり、食事を楽しむことが
できます。ひいては、栄養のバランスを考え、自分の体に
必要な食事をとろうとする行動につながります。



ピーマン苦手必見！苦くない切り方！

ピーマンの苦味には、加熱時間なども大きく影響しますが、ピーマンは縦方向に繊維が入っており、それに逆らわずに切ることで、繊維を傷つけにくくなります。つまり繊維の中の苦味成分を排出しにくくするという事です。

したがって、ピーマンの苦みを抑える切り方は縦に切るです。



一度、試してみたいはいかがでしょうか

旬の野菜 「冬瓜(とうがん)」

「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。日持ちがよく、冷暗所で保存すれば冬まで保存できることからこの名前が付けられたそうです。

調理するときは、縦にカットし、中の綿と種をスプーンなどで取り出して皮をむきます。

厚めに皮をむくと口当たりがよくなります。淡白な味で、加熱すると柔らかくなります。

給食では、みそ汁の具に入っています

