



給食だより



2025年 夏号

昭和どんぐりの家保育園

今年は、釧路にも暑い夏が訪れていますね。水分をしっかりと補給して、熱中症予防・脱水予防に努めましょう。栄養と休養をしっかりとって、体調を崩さないようにしましょう。先日 保育参観が行われ、一緒に給食試食会もありました。日頃子ども達が食べている給食を、保護者の皆さんに食べて頂けて嬉しかったです。



水分補給のポイント！



- ◎のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。
- ◎日常の水分補給は、水か麦茶など糖分の含まれないもので補給しましょう。
- ◎一度にたくさんの水（お茶）を飲まず、少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。
- ◎甘い飲み物を飲む時は、飲みすぎないようにコップに取り分けて飲むようにしましょう。



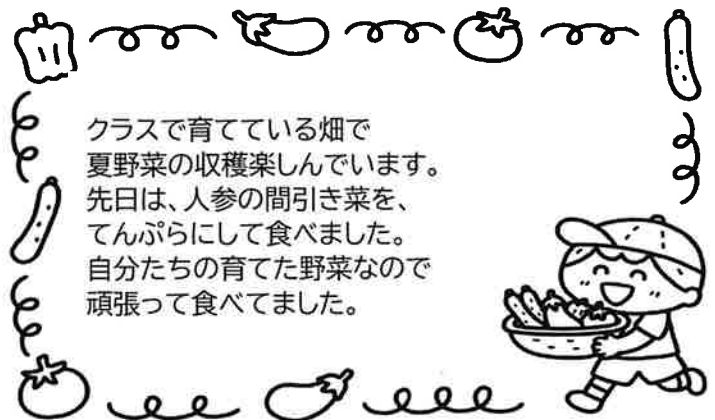
水分補給のタイミング！

- ◎起きたとき
- ◎運動の前と後
- ◎食事やおやつの時
- ◎お風呂に入る前と後
- ◎寝る前



食育活動の「給食ノート」開催中です

3歳以上児クラスの子ども達に向けて給食の大事な栄養や役割をお知らせする食育活動です。発信した時の給食は、完食になる事が多いです。子ども達からも、「いっぱい、たべたよ〜！」と教えてくれるので、うれしいです。定期的に、発信して少しずつ大事なことを伝えていきたいです。そして、もりもり給食を食べてほしいです。



クラスで育てている畑で夏野菜の収穫楽しんでいます。先日は、人参の間引き菜を、てんぷらにして食べました。自分たちの育てた野菜なので頑張って食べてました。



作ってみませんか 鶏ごぼうパスタソテー



材 料

〔材料子ども5人分〕

スパゲティ乾めん	40g	鶏もも肉	50g
玉ねぎ	50g (1/4個)	ごぼう	10g
にんじん	30g	ピーマン	15g
バター	5g (小さじ1強)	しょうゆ	5g
塩	2g	オリーブ油	5g

(作り方)

- ① スパゲティめんは、お好みの硬さにゆでる。
- ② フライパンにオリーブ油入れ、一口サイズの鶏肉、ささがきごぼうせん切り人参を炒めて、少量のお酒かお水を入れて、ふたをして蒸し煮する
- ③ ②に火が通ったら、①、ピーマン、しょうゆ、バター、塩を入れて更に炒めて味を整える。

