



令和7年7月25日

社会福祉法人 国立保育会
宮前おおぞら保育園 給食室

暑さの厳しい日が続いておりますが、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。
夏は食欲が落ちやすい時期ですが、水分補給や栄養バランスに気を付けながら、元気に過ごせるよう給食でも旬の食材を使って工夫を凝らしています。

夏の食生活を見直そう

1. 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意しましょう。

おなかが冷えて、食欲がなくなってしまうです。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。

3. 夏野菜を食べましょう。

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。

暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れてしまいます。

4. 冷房に気をつけましょう。

冷房の部屋にばかりいると、おなかが冷えて胃腸の働きが悪くなります。

また、汗をかいたままで冷房の部屋にいますと汗が冷えて風邪をひきやすくなります。

5. 食中毒に気をつけましょう。

夏は食中毒をおこす細菌が活発になります。

生ものはできるだけ控えて、冷蔵庫に入れてあるからと安心しないようにしましょう。

8月の食事目標

「暑さにまけず
しっかり食べる」



8月の献立より

かじきのバーベキューソース

【材料 大人2人 子ども2人分】

- ・かじき 4切(240g)
- ・塩 ふたつまみ
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 25g
- ・油 25g
- ・ケチャップ 18g
- ・ソース 9g
- ・砂糖 8g
- ・にんにく みじん切り少々

【作り方】

- ① かじきに塩・こしょうをふり、下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし上から油をかけて、オーブン 180度 20分焼くか、フライパンの中火で火が通るまで焼く。
- ③ ソース(ケチャップ～にんにく)を鍋で煮立たせ②にかけて完成。

※他の魚や鶏肉にアレンジしてもおいしいです。

