

給食だより

2026年 7月

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。日差しが強くなり、汗をかくことが増えてきます。こまめな水分補給を心がけながら暑さに負けない体づくりをしていきましょう。保育園の給食では、夏野菜や旬の食材を取り入れています。しっかり食べて、しっかり眠り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

6月の行事食

6/18 お誕生会お楽しみおやつ



↑かたつむりケーキ
あじさいゼリー



6/30 手作りかえるパン



6/16 さくら組クッキング（じゃが芋まんじゅう）



給食先生！
なんかつくって！



むずかしかったけど、集中してがんばりました！



畑のきゅうり



おすすめ！

食欲がないときの
メニュー

暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる物、さらっと食べられる冷たい汁物などがおすすめです。

貝だくさんの
そうめん・おじや

野菜たっぷり
スープ・みそ汁



7月10日は
納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バツグンの栄養バランス！

体をつくる
基となる
タンパク質

貧血を
予防する
鉄分

骨や歯の形
成を助ける
カルシウム

腸内環境を
整える
食物繊維

ほかに、
ビタミン群や
マグネシウムなど
体にイイ栄養素が
豊富に含まれて
いるよ！



納豆和え



（材料4人分）

- キャベツ 3枚 100g
- きゅうり 1/2本 50g
- もやし 半袋 100g
- 人参 4センチ程50g
- 納豆 1、2パック
- 青のり少々
- かつお節少々
- しょうゆ 大さじ1

（作り方）

- ①キャベツは1センチ幅の短冊切り。きゅうり、人参は千切りにする。もやしはよく洗う。
- ②野菜をゆで、冷水で冷やす。
- ③ボールに納豆しょうゆを入れよくませ、野菜の水分を絞り、入れ。青のりかつお節とふりかける。