給食だより

2026年　夏号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者

梅雨が明け、夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを取りがちになってしまいます。暑さに負けない体力づくりをするためには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り越えましょう！

五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。
大人の２倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう体験を増やしましょう。

五感を育む体験を

●視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
●聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
●触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
●嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
●味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱をとったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

♪園で提供しています♪

経口補水液レシピ

・１ℓペットボトル	
・水	950 mℓ
・砂糖	50 g
・塩	小さじ 1/2
・レモン果汁	大さじ１

夏が旬の食材

枝豆・きゅうり・トマト・なす・とうがん
オクラ・ピーマン・とうもろこし
すいか・あんず・なし
かんぱち・あゆ・とびうお・いわし・穴子
等

Let's Cooking

7月１５日のメニュー☆

豚しゃぶパスタ



材料（3人分）

スパゲッティ	240g
オリーブオイル	適量
豚肉	180ｇ
酒	大さじ2
サニーレタス	2~3枚
きゅうり	1/2本
トマト	1個
コーン	お好み量
和風ドレッシング	大さじ6

作り方

①，豚肉はお酒を入れたお湯で茹で、冷水にとっておく。
②，スパゲッティを茹で、冷水で冷ましザルにあげておく。麺がくっつかないように、オリーブオイルをからめておく。
③，サニーレタスは一口大にちぎる。きゅうりは斜めの半月切りにする。トマトはくし切りにする。コーンは水気をきる。
④，スパゲッティを器に盛り、野菜、豚肉をのせ最後にドレッシングをまわしかけて、できあがり！

※お肉の種類や、ドレッシングの種類を変えて色々な味を楽しめますよ♡