

かむかむだより

令和7年7月
高崎市立塚沢幼稚園
栄養士

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。梅雨が明けて気温が高くなると、熱中症に気をつけなければなりません。食事や睡眠をしっかりとって、体調を整え、こまめに水分補給をしましょう。

7月の給食は夏野菜がいっぱい！

7月の給食には、夏野菜をたくさん取り入れました。夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって体内の余分な水分を出す働きがあり、夏バテの予防に役立ちます。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう。



オレンジ

夏野菜のトンノスパゲッティ

チーズサラダ



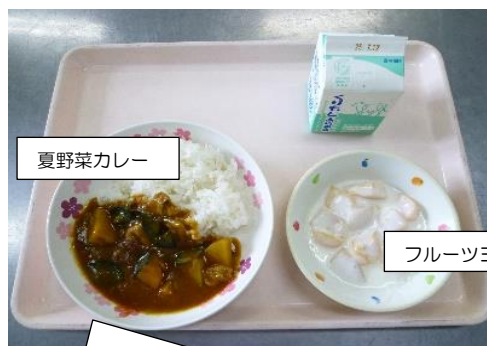
なす

油と相性が良いので、炒め物や天ぷらに最適。なすの紫色の成分ナスニンには、血管をきれいにしてくれる働きがあります。



トマト

加熱することにより、うま味と甘味がグッと増します。水に浮かべた時に沈むのは、糖度が高いトマトです。



夏野菜カレー

フルーツヨーグルト



ピーマン

緑ピーマンが熟した赤や黄色ピーマンは甘味がありピーマンが苦手なお子さんでも食べやすいです。下茹ですれば冷凍保存も可能です。



かぼちゃ

免疫力を高めるカロテンが豊富です。皮の部分は実以上に栄養がつまっているので調理は皮ごとがおすすです。

食事で夏バテを防ぎましょう！

○「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です○

主菜：肉・魚・卵を中心としたおかず

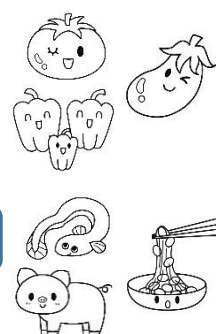
主食：
ごはん、パン、
めん類など

副菜：野菜・きのこなどを 中心としたおかずや汁物



旬の夏野菜をとる

ビタミンB1をとる

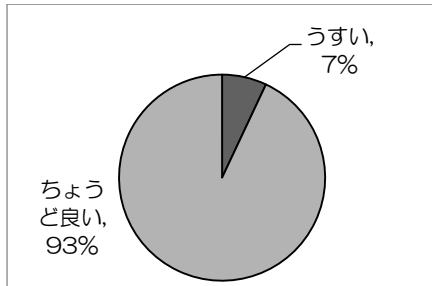


年中組の試食会がありました！

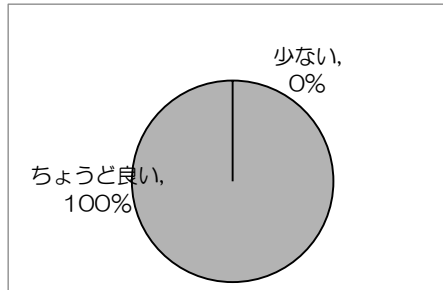
6月26日、年中組さんの試食会がありました。参加していただいた保護者の方にアンケートを実施させていただきました。たくさんの貴重なご意見をいただきました。これらのご意見を参考に、今後の給食作りをしていきたいと思います。

(アンケート結果)

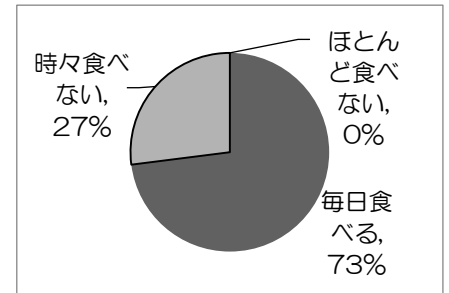
1. 味付けはどうでしたか



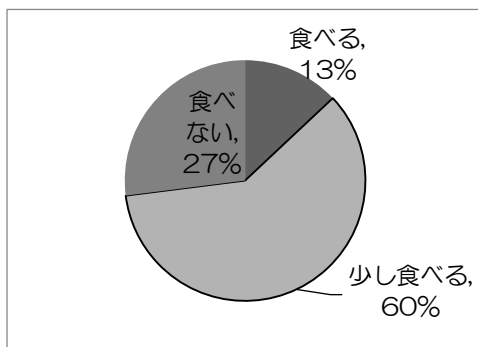
2. 量は どうでしたか



3. 朝食は食べていますか

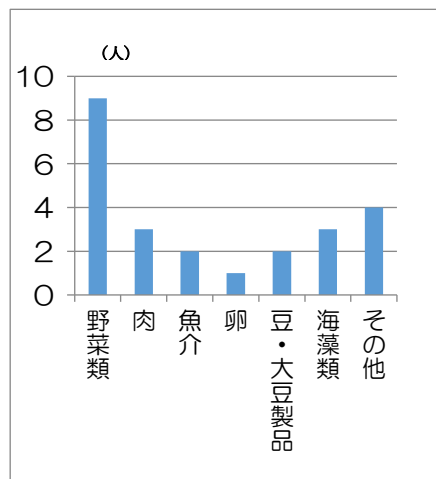


4. 野菜を毎食たべますか



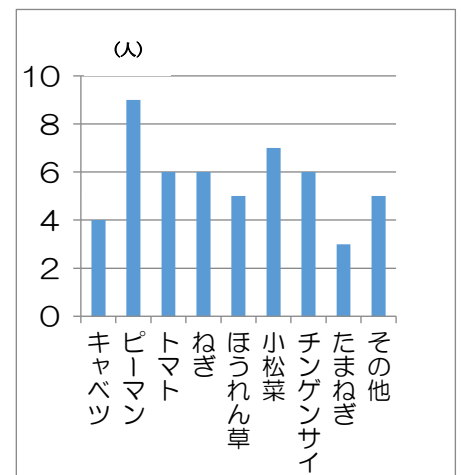
5. 苦手な食べ物は何ですか

(複数回答)

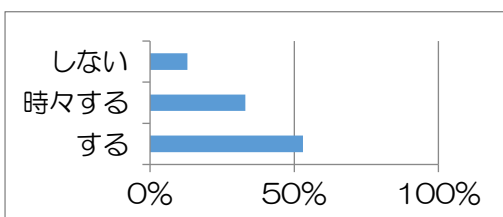


6. 苦手な野菜は何ですか

(複数回答)



7. 給食について話をしますか



8. お子さんが食に対して興味をもつように何かしていますか

