



令和7年度 なごみん尾西園

梅雨が明けよいよ夏本番です。毎日元気に過ごし、夏の思い出をたくさん作りましょう。熱中症を予防するため、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また冷たい飲み物の飲みすぎに注意し、胃腸を冷やしすぎないように気をつけましょう。

夏バテを乗り切るための食事

夏になると食欲が落ち、そうめんなどあっさりしたメニューが好まれます。頻度が多いと必要な栄養が不足し、夏バテを引き起こしやすくなります。ひとつ食品をプラスする工夫ができると、ばっちりです。

ビタミンB1

効果 疲労回復、食欲増進
食材 豚肉、うなぎ、ごま、大豆 など

たんぱく質

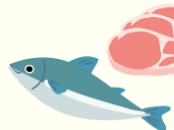
効果 からだづくり、持久力UP
食材 肉、魚、たまご、乳製品 など

ミネラル

効果 体調を整える
食材 海藻、果物、緑黄色野菜 など



夏バテ対策
といえばコレ！



スタミナ
切れを防ぐ！



汗で流れた
ミネラルを補給！

給食 おすすめレシピ

春雨と豆腐のそぼろ炒め

春雨メニューが園では
人気です！

材料 3人分

春雨（乾）	15g
豆腐	110g
豚ひき肉	60g
人参	20g
たまねぎ	20g
ごま油	1g
砂糖	6g
だし・しょうゆ	10g
みそ	5g

1. 春雨はお湯で戻し、水気を切り短く切る。
2. 豆腐はさいの目に切る。玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
3. フライパンでごま油を熱し、豚挽き肉、玉ねぎ、にんじんの順に炒め、火が通ったら豆腐を入れ火を通す。
4. 調味料を入れたら春雨を入れ、味がしみたら水溶き片栗粉でまったりをつけると食べやすくなります。



7月 食育教室の様子

夏野菜に触れました！

7月は夏野菜の紹介です。シルエットクイズでは、こどもたちから元気な声で野菜の名前を聞く事ができました。



バキッと割ったら
水がとんできたよ

トマトはトントントン♪
きゅうりはキュッキュッキュ。



おやさ
い
冷たいね！



野菜には、お水がたっぷり入っています。
たくさん食べることで暑さを和らげ、元気になります。

栄養士の 取り組み



6月の「給食参観」へご参加いただき、アンケートにもご協力ありがとうございました。普段はアプリを通してお子さまの様子をご覧いただけてますが、実際の様子はいかがでしたか？ある保護者の方からは、「なごみんの給食で、ここまで大きく育ってくれました」と嬉しいお声をいただきました。これからも、子どもたちの好みや季節感を大切にしながら、一人ひとりに合わせた食形態（かたさ・大きさ）に配慮し、給食を届けていきます。お食事についてご不明な点やご質問がありましたら、お気軽にご相談ください。



行事食のお知らせ

8/26 夏のおやつ



夏まつりで「スイカ割り」をした
すいかをおやつで提供します！



スイカを食べたことがないなど心配でしたら、事前にご相談ください。