



令和8年度 なごみん尾西園

梅雨が明けいよいよ夏本番です。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。



夏の飲み物 なにがいい？

いろいろな飲み物がありますが、
それぞれの特徴を知って、その時にあったものを選ぶようにしましょう！



麦茶

ミネラルを含み、糖質を含まないため、普段の飲み物に適しています



牛乳・ジュース

おいしさの裏にカロリーや糖分が高い！嗜好飲料として飲む時間を決めましょう



スポーツ飲料

ミネラルが豊富なため、発汗時向き。糖分が高いため日常的な水分補給は控えましょう。



経口補水液

大量の発汗時や脱水症状が見られる場合に適します。電解質や塩分の補給ができます



給食 おすすめレシピ

ふんわりつくね

大好評でした！ハプニングから生まれた松風焼きのアレンジバージョンです！



材料 3人分

豚ひき肉	120g
木綿豆腐	90g
人参	15g
たまねぎ	15g
みそ	10g
しょうゆ	4g
酒	4g
パン粉	20g
だししょうゆ	5g
砂糖	4g
片栗粉	3g

1. 玉ねぎをみじん切りにし、レンジで火を通す。
2. 豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで600Wで4分加熱。
3. ①の材料を全てまぜ、よくこねる。
4. 沸かした湯の中に、スプーンで落とし入れ火を通す。
5. ②のだししょうゆと砂糖でたれをつくり、片栗粉でとろみをつけ、あんをつくる。

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。



おおきい
なすに
びっくり！



トマトから
いっぱい水がでた



におい嗅いでたね



ピーマン触って
みようかな



給食で「なす、オクラ、ピーマン」を見つけて教えてくださいました。

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

8/21 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。