



給食だより

令和8年8月1日
保育課給食管理グループ



★冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに注意★

夏は冷たい食べ物や飲み物がほしくなりますが、摂りすぎると体に負担がかかることがあります。特に次のような症状が出やすいので注意しましょう。



下痢や腹痛・食欲不振

胃腸が冷えると消化吸収機能が低下してしまい、食欲不振にもつながりやすくなります。



手足の冷え

血行が悪くなることで、手足まで十分な血液が届きにくくなります。



だるさや不快感

自律神経が乱れることや、食欲不振により栄養不足になることで、感じやすくなります。



冷たいものは一度にたくさん摂らないようにすると安心です。常温の飲み物なども交えながら、体に負担をかけない夏の過ごし方を心がけましょう。

8月の献立のポイント

★和風ツナピラフ(6日・20日)

玉ねぎとにんじんのやさしい甘み、ツナのうま味がごはんにしっとりなじんだメニューです。塩としょうゆのみのシンプルな味付けで、素材の風味がしっかり感じられる仕上がりになっています。

★白身魚のごま焼き(7日・21日)

白身魚にしょうゆ・砂糖・生姜・にんにくで下味をつけ、米粉と炒って半ずりにしたごまを合わせた衣をつけてオーブンで焼き上げます。香ばしいごまの風味と生姜・にんにくの食欲をそそる香りが広がり、ごはんが進む一品です。

★切干大根の華風和え(10日・24日)

切干大根には、おなかの調子を整える食物繊維、丈夫な骨をつくるカルシウム、そして体の余分な水分を外に出すのを助けるカリウムが豊富に含まれています。酢のさっぱりした味わいにごま油の香りを合わせた華風の和え物で、暑い季節にも食べやすい副菜です。

★カレーラスク(28日)

カレー粉の香りが広がる、風味豊かなおやつです。豆乳バターのまろやかな風味と塩のほどよい味付けがカレーの香りとよく合い、ひと口かじるとカリッとした食感が楽しめます。



♪かんたんクッキング♪

和風ツナピラフ

【材料】大人2人分+幼児2人分

ご飯(中茶碗)	4杯(600g)
油	小さじ2/3
玉ねぎ	中1/2個(90g)
にんじん	中1/2本(60g)
ツナ缶(1缶70g)	2缶(約140g)
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/2



【作り方】

- ① ご飯は炊いておく。ツナは油を切って湯をかけておく。野菜は粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、野菜とツナを炒める。
- ③ 塩・しょうゆで味付けをする。
- ④ ③にご飯を加えて炒め合わせる。または、ご飯に③を混ぜ込む。

カレーラスク

【材料】大人2人分+幼児2人分

食パン	4枚
バター	15g
カレー粉	小さじ1/3
塩(お好みで)	少々



【作り方】

- ① 食パンは食べやすい大きさに切っておく。
- ② バター・カレー粉・塩を混ぜ合わせる。
※バターは常温にもどしておくと混ぜやすい。
- ③ ②を食パンに塗る。
- ④ 120℃のオーブンで20～25分様子を見ながら焼く。
トースターで焼く場合は120℃～150℃で8～12分様子を見ながら焼く。

* 豊島区公立保育園では豆乳バターを使用しています。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

