

# きゅうしょくだより

2025年9月  
さくらんぼ保育園



厳しい暑さが続いています、少しずつ秋らしい食材を見かけるようになってきました。まだまだ暑い日は続くため、熱中症や体調不良などに気を付けていきましょう。秋になるとさつまいも、きのこ、かぼちゃ、柿、ぶどうなど美味しい食べ物が出てくる季節です。運動会への取り組みも始まってきますので、夏に落ちていた食欲を戻すことにも繋がりますので、たくさん食べてこれから始まる運動会に向けて体力をつけていきましょう！

## ～はるさめサラダ～

園で人気のはるさめサラダのレシピを紹介します。

春雨が入っているためつるっと食べることが出来ます。ぜひお家でも作ってみてください！

子ども 1 人分

- ・春雨(乾)…2g <ドレッシング>
- ・キャベツ…15g
- ・人参…10g
- ・きゅうり…10g
- ・塩…少々
- ・砂糖…2g
- ・しょうゆ…2g
- ・酢…2g
- ・ごま油…少量

- ① 春雨は袋表示されている時間で茹でたらザルにあげ、食べやすい長さに切っておく。
- ② キャベツ・人参は千切りにし、電子レンジで3～5分程、茹でる場合も3～5分程茹でる。
- ③ きゅうりは半分に切って小口切りにした後、塩もみしておく。
- ④ ドレッシングの調味料を合わせて混ぜる。
- ⑤ 野菜の水気を絞ったらボウルに入れ、春雨とドレッシングを合わせて完成！

※野菜の温め時間・ゆで時間は、野菜の硬さを見ながら調整してください。

※野菜が苦手な子は、ハムや卵など子どもたちが好きな具材を入れると食べる意欲に繋がるかもしれません。

## 🌟朝ごはんを食べよう！🌟

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べていないと、ぼーっとしてケガに繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことが出来ません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。

朝ごはんは、エネルギー源となる炭水化物のご飯やパンと、体温を上昇させてくれるタンパク質の肉・魚・卵・大豆などを一緒に摂ると、効率よく体が動くようになります。また不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれている野菜や果物もおすすです。

朝食をしっかり食べて、元気に保育園を過ごしましょう！



8月から新しく栄養士の返田さんが来てくれました！  
今後も美味しい給食を作っていきます！

