

令和7年度

8月

給食だより



飯田市保育家庭課

暑い日が続いていますが、元気に過ごすことができますでしょうか。夏は楽しいイベントがたくさんある季節です。山や海に出かけたり、夏祭りに行ったり、花火を見たり、遠くに住んでいる親戚に会ったり……。体調を崩してしまえば、せっかくの楽しいイベントも楽しめませんね。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、十分な睡眠とバランスのとれた食事を基本に、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。



甘い飲み物 糖分に気を付けて！

○食欲に影響する

お腹が空かないため、食事の量に影響いろいろなおかしを食べようとし、好きなおかしだけで済ませてしまう。→栄養に偏りが生じます



苦いから
嫌い……

○味覚の発達の妨げ

乳児期から幼児期は味覚の形成期。甘味の摂り過ぎは味覚の発達を妨げ、いろいろなものが食べられなくなります。

のどが渇いたときは甘くない飲み物を選びましょう。
どうしても甘い飲み物が飲みたいときは、コップに取り分けて、少量にしましょう。

糖分の量はどれくらい？

3g のスティックシュガーに換算すると……

★コカ・コーラ (500ml ペットボトル)

56.5g=19 本弱

★なっちゃんオレンジ (425ml ペットボトル)

48g=16 本

★Dole アップル (200ml パック)

22.8g=7 本と 2/3 本

★午後の紅茶ミルクティー (500ml ペットボトル)

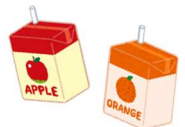
36.5g=12 本と少し

★三ツ矢サイダー (500ml ペットボトル)

55g=18 本と 1/3 本

★カルピスウォーター (500ml ペットボトル)

55g=18 本と 1/3 本



夏のミニ食材図鑑

レタス

芯の切り口が
白っぽく、葉にハリと
ツヤがあるものが新鮮。
持ったときに軽めの
ものを選びましょう。



すいか

色つやが良く
縞がはっきりして
いるもの、切ってある
ものは種が黒いもの
を選ぶとおいしい
です。



とうもろこし

ヒゲが濃く
縮れ実が詰まって
粒が揃っているもの、
できれば鮮やかな緑色
の皮付きを選ぶのが
コツ。



枝豆

ビタミン B、C
が豊富。さやが密集して
豆が丸く膨らんでいて、
さやに産毛があり濃い緑
色のものを選ぶのが
コツ。



バンサンスー

材料<4人分>

春雨 30g、きゅうり 2 本、にんじん 1/3 本、
ハム 6 枚、薄口醤油大さじ 1、酢大さじ 1、
ごま油大さじ 1/2

作り方

- ①きゅうりは千切りにし、さっとゆでて流水にさらす。
- ②春雨はゆでて流水にさらし、5cm くらいの長さに切る。
- ③ハムは細切りにしてさっとゆでて冷ます。
- ④調味料を混ぜ、①、②、③と和える。

春雨入りの和え物は、ちゅるちゅると食べられる！と、こどもたちに人気です