



食育だより

令和7年度 No.2 久世保育所



8月の献立より～夏野菜のミートソース煮～

乳児クラス・幼児クラスとも「暑い夏を楽しく乗り切ろう」とミストを浴び、日陰を見つけて水遊びや氷遊びを楽しんでいます。調理師さんからはボウルで作った大きな大きな“サプライズ氷”のプレゼントもあり、大喜びの子どもたちです。

夏の暑さで体力が落ちて体調を崩さないように、園庭で育てたピーマンやトマトなどの夏野菜で体を冷やすなどの昔から伝わる食の知恵を取り入れたり、給食やクッキングなど保育のなかで体験したりして学んでいます。

給食の献立は、豚肉（疲労回復のビタミンB1）、トマト（汗で流れるミネラル補給）というように、使用する食材で子どもたちの元気を支えられるよう、メニューが考えられています。

まだまだ暑い日が続きます。ご家庭でも、試してみてくださいね。



暑さに負けるな 夏野菜



収穫した野菜でピザづくりをしています。



幼児組で、大切に育てているスイカやトウモロコシの野菜たちです。
旬がやって来ました。

材料（4人分）

豚ミンチ	120g
たまねぎ	160g
にんじん	80g
なす	80g
油	4g
トマトジュース	120g
赤ぶどう酒	16g
スープの素	3.2g
ケチャップ	28g
水	適量

作り方

1. なすは、1cm 角の角切りにし、水にさらしておく。
※子どもの食べ具合に応じて、なすの皮をむいてもよい。
2. たまねぎは、薄切りにする。
3. にんじんは、いちょう切りにする。
4. 油を熱し、ミンチ肉、たまねぎ、にんじん、なすの順に炒め、トマトジュース、赤ぶどう酒、スープの素、水を加え煮る。
5. ④が煮えたら、ケチャップを加え煮る。

お好みで、とうもろこしやおくら、ズッキーニ、パプリカ等を加えても美味しいですよ。