



2025 年度
8 月

給食だより

中宮まぶね保育園



暑い日が続いていますが、園内では子どもたちの元気な声が聞こえてきます。夏バテしないように、朝食をしっかり食べてから登園しましょう。よく食べ、よく遊び、よく寝ることが暑い夏を乗り越えるポイントです。

夏は、トマト、なす、ピーマン、とうもろこしなど栄養価の高い野菜が旬を迎えます。上手に取り入れながら、食卓を彩りましょう。



8 月 行事食

〈お誕生日会〉

パーカーパン

鶏肉のノルウェー風

ブロッコリーとツナのサラダ

野菜スープ

(おやつ)

りんごジュース

チーズケーキ



マシュマロヨーグルトアイス

8 月 1 日の
おやつです！

〈材料〉

・牛乳	15g
・マシュマロ	4g
・砂糖	5g
・プレーンヨーグルト	30g
・果物(缶詰でも可)	10g

※分量は子ども一人分です。

ご家庭で作られる際は 8～10 倍量にしてください。

〈作り方〉

- ① 鍋に牛乳とマシュマロ、砂糖を入れ、弱火～中火でマシュマロを溶かすように混ぜる。
- ② マシュマロが溶けたら火を消し、ヨーグルトを入れ滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ②に果物を入れる。
- ④ バットや器に流し込み、冷凍庫で 2～3 時間凍らせる。

☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

旬の食材

ピーマン



ピーマンは一年中スーパーで見かけますが、旬は 6～8 月で、真夏が最もおいしい時期とされています。

ピーマンはビタミン C が豊富に含まれており、免疫力アップや美肌に効果的です。旬の時期は甘みが強く、苦みが少なくなっています。細かく刻んで炒め物に入れたり、肉詰めにとすると食べやすいですよ♪