



給食だより



たんぽぽ共同保育園給食室 2026年(令和8年) 8月

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。

熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。

外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけ、などの工夫が大切です。



★食育活動★

【クッキング活動】

7/22 らっこグループ「りんご寒天作り」

7/31 いるかグループ・くじらグループ
「梅シロップ作り&かき氷」

りんご寒天やかき氷は、暑い季節にぴったりの
おやつとなり、子どもたちも楽しみながら作る
ことができました♪

【給食室見学】

7/28 くじらグループ

給食室内の機器に興味津々で、たくさん質問
してくれました！(当日お休みだったお子さん
は、後日、別日に実施予定です。)

家庭での食中毒対策

気を付けるポイント！

- ① 食品は新鮮なものを選ぶ。
- ② 肉や魚は汁がもれないように、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④ 電子レンジを使用する時は均一に加熱。
- ⑤ キッチン整理整頓・清潔に！



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

たんぽぽレシピ

『鶏の唐揚げ』

材料(1人分)：鶏もも肉 45g

片栗粉 適量 揚げ油 適量

④酒 0.5g 醤油 2g

生姜しぼり汁 適量

作り方

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
④の調味料に漬ける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

★子どもたちに大人気の唐揚げです♪