

食育だより

令和8年9月30日

10月24日は運動会があります♪子どもたちはたくさん身体を動かして一生懸命練習に励んでいます。まだ、日中の暑さが残る時期のため、体力を使う一方で、水分・塩分が不足しがちです。給食では、しっかり食べてエネルギーを補いながら、消化の良いもの・水分の取りやすいものを意識した献立にしています。おうちでも朝ご飯をしっかり食べて登園できるよう、早めの就寝を心がけていただくと安心です。

エネルギー源

ごはん・めんで
体を動かす力を蓄える



たんぱく質

卵・肉・魚で体づくり
をサポート



ビタミン

野菜・果物で
疲れにくい体に



あさごはん

練習前にしっかり
食べて登園



早めの休息

よく食べ、よく眠って
体力回復



水分・塩分

汁物やお茶で
こまめに補給



ひまわり組

カレー作り

運動会前におすすめおうちレシピ

ひじきおにぎり

☆材料（2人分）

- ・米 1合
- ・鶏こま切肉50g
- ・人参20g
- ・濃い口しょうゆ15g
- ・ひじき4g
- ・油揚げ6g
- ・ゴマ油3g
- ・砂糖3g

☆作り方

1. 鍋にごま油を入れ、鶏こま切肉 人参 ひじき 油揚げをいれよく炒める。
2. 火が通ったら調味料を入れる。
3. 炊いたご飯に混ぜ合わせる。

すみれ組

野菜の型抜き



運動会がんばれ献立

運動会の練習が続く時期に合わせて、麺やごはんなどのエネルギー源がしっかり摂れる献立や、疲労回復を助けるお酢を使った食材を取り入れた献立をとります。汗をかくので、汁物やお味噌汁で水分と塩分を無理なく補給し、消化の良い献立で体調を整えていきます。♪