

2026年度 7月号

明石市立幼稚園

給食だより

暑さが日ごとに増えています。梅雨が明けると夏本番。暑さに慣れていないこの時季は、食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとって体力を蓄えていきましょう。

朝ごはんをたべよう！



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。

7月7日は七夕 ～七夕に由来する食べ物～

7月7日(火)は七夕です。七夕といえば、そうめんをイメージされる方も多いのではないのでしょうか。

七夕にそうめんを食べるようになった由来は諸説ありますが、「機織りが上手な織姫にあやかり、そうめんを織物の糸に見立てて手芸や芸事の上達を願う」、「そうめんを天の川に見立てる」、「索餅(さくべい)という小麦の揚げ菓子を7月7日に食べることで無病息災を願う中国の風習に由来する」などと言われています。



7月7日(火)の給食

ほしの形をしたコロツケや七夕をイメージしたゼリーが提供されます。

旬の食材 とうもろこし

旬の食材として7月15日の献立にとうもろこしを使用した新メニュー・とりにくのコーンマヨソースが登場します。

とうもろこしは、夏の暑い時期に旬をむかえます。野菜の中では炭水化物を多く含みビタミン B1 や B2、カリウム等のミネラル分を多く含むのが特徴です。



鮮度が落ちやすい野菜なので、新鮮なうちに調理して食べましょう

食育クイズ

とうもろこし 1 本に粒はおおよそ何個あるでしょうか。

①60 個 ②600個 ③1200個

答え ②600個

6～9月頃に旬を迎えるとうもろこし。1本に約600個の粒があります。ひげが生えていますが、このひげの本数と粒の数は必ず同じ数になります。