

7月給食だより 2026年度

さんいく保育園 有明
管理栄養士

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。
食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

6月から9月は熱中症に要注意です！

熱中症は誰にでもかかる可能性があり、重症化すると死に至ることもあります。暑い日には、予防行動に心がけましょう。予防行動→①暑さを避ける②のどの渇きを感じていなくても水分補給をこまめに・・・汗をかいたら、水分と合わせて塩分もしっかり補給しましょう。



7月の食育の予定

- [ひよこ] 7月は実施しません
- [あひる] 9日木曜日 どうもろこしの皮むき
- [うさぎ] 23日木曜日 春雨を触ってみよう！
- [ひつじ] 3日金曜日 オクラでスタンプ
- [ろば] 2日木曜日 クッキング「シャーベットを作ってみよう！」
- [ろば・はと]
- 31日金曜日 ドライ野菜・ドライフルーツを作ってみよう！
- [全クラス] 29日水曜日 すいか割り



6月の食育通信

【はと組】梅シロップ作り

はと組で6月ならではの「梅仕事」梅シロップ作りを行いました。
つまようじを使って梅の軸を取り除き、梅一つ一つを丁寧に洗って、水分を拭いて、氷砂糖と梅を交互に重ねました。
毎日少しずつシロップが増えてきて、梅のいい香りが漂ってきています！はと組さんみんなで出来上がりをとても楽しみにしています♡

～梅シロップの作り方～
青梅 1kg
氷砂糖 1kg
食品用アルコール
シロップ用ガラス瓶
(※消毒しておく)

- ①梅は傷つけないように丁寧に洗います。ザル等で水を切っておきます。
- ②つまようじ等で、梅の軸を取り除きます。
- ③食品用アルコールで梅・瓶を消毒します。
- ④氷砂糖と梅を交互に重ねて完成です！
- ⑤毎日2回ほどシロップを混ぜます。
- ⑥氷砂糖が溶けて、梅がしわしわになったら飲み頃です☆



★ 7月の献立



◇行事の献立 7月7日 セタメニュー
はるさめで天の川に見立てた「天の川スープ」を、「セタバーク」と「セタフルーツポンチ」には星が隠されています☆

◇旬の献立 7月9日 ゆでとうもろこし
とうもろこしは夏の野菜！甘くて良い香りがして、好きな方も多いのではないのでしょうか。黄色の部分が甘くておいしいですが、実は粒の付け根の白い部分(胚芽)に栄養がたっぷり詰まっているので、付け根ごと食べることをおすすめします○

子どもの食事について～誤嚥防止編～

子どもはかみ砕く力や飲み込む力がまだ発達してません！
そのため、食品による乳幼児の窒息や誤嚥は珍しくありません。
3歳の口の大きさは直径約4cmで、のどはそれより細いため口の中に入るものは何でも窒息や誤嚥の原因になる可能性があります。
安全な給食づくりにおいて、今回は食材に着目してご紹介いたします。
ご家庭でも参考にいただければと思います。

使用をさける食材

粘着性が高く、飲み込みにくい



球形や大きさから、気道に入りやすかつまりやすい



弾力性があり、噛み切りにくい



調理を工夫する食材

粘着性が高く、飲み込みにくい



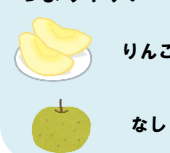
離乳食では細かく刻んで提供
乳幼児食では大人よりやわらかい固さ、形状は口腔機能の発達に応じて調整していく

唾液を吸収して、飲み込みにくい



離乳食ではとろみをつけて提供

食塊の固さや切り方によってつまりやすい



離乳食ではすりおろして加熱

固くて噛み切れない又は噛みちぎりにくい



刻みのりで対応(離乳食は提供なし)

※食べている時は、子どもから目を離さないように注意してあげましょう！