



# 食育だより



令和8年度 7月号  
立神海の風こども園



だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。子ども達は暑さにも負けず元気いっぱい過ごしています。一方でこの時期は身体が疲れやすく、食欲もなくなりがちな時期です。朝ごはんをしっかりと食べて一日のスタートを気持ちよく始めましょう。朝起きた時の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体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと集中力や記憶力が低下したりイライラしたりします。また、子ども達は消化器官が未熟で胃が小さいため一度にたくさんの量を食べることが出来ないため朝食は大切な栄養源となります。

## 朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------



未満児さんの給食様子です

坊津味噌の工場へ見学に行ってきました♪



味噌づくりに使用する麦に麹菌をまぶす作業を行いました。

## きく組、ゆり組で味噌づくりを行いました♪



大豆を潰して麦麹とよく混ぜ合わせます。みんな一生懸命です！



丸めてお団子状にします。それを樽に入れてしばらく寝かせます。

## お知らせ

- 9日(木) サラダクッキング  
きく・ゆり・すみれ組さんはエプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。
- 4日(土) ハヤシライス
- 27日(月) まめまめカレー  
\*ご飯を多めに持参してください
- 10日(金) 誕生日会  
\*おにぎりを持参してください
- 14日(火) パン→ご飯変更
- 15日(水) ご飯→パン変更