

2026

8 August
月

食育だより

梅雨明け後からは毎日暑く、夏本番です！花火やお祭り、プールなど夏ならではのイベントも楽しめそうですね。夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの後には、特に休養・睡眠を心掛けてください。



共食について



「共食（きょうしょく）」とは、家族や友だちなど、誰かと一緒に食事をする事です。忙しい毎日の中でも、食卓を囲む時間は親子の心と体の成長にとっても大切な時間です。

共食のうれしい効果

① 食欲アップ・いろいろな食べ物に挑戦しやすくなる

楽しい雰囲気食欲を引き出し、苦手な食べ物にも挑戦しやすくなります。「一緒に食べると美味しい」という体験が、食への好奇心を育てます。



② 栄養バランスが整う

大人と一緒に食べる幼児ほど、魚・果物・大豆・乳製品を毎日食べる割合が高く、甘味飲料の摂取やむし歯も少ない傾向があります。

出典：厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」2～6歳 2,456人対象

③ 心の安定・安心感

家族との食卓は「心地よい食卓」を作り出し、子どもの心の安定をもたらします。大切な人と一緒に食べる体験の積み重ねが、情緒の安定した心の土台を育てます。



④ 言葉・社会性の発達

「おいしいね」「これ何？」といった食卓の会話が、語彙力・表現力・共感力を自然に育てます。

今日からできる！共食のヒント

- ・テレビやスマートフォンをオフにして、目を合わせながら食べてみましょう。
- ・「今日の給食、何が出たの？」など、食べ物の話題で会話を楽しみましょう。
- ・一緒に盛り付けや配膳をすることも、立派な共食の準備です。
- ・毎食でなくてOK。まず1食から始めてみてください。



暑さに負けない食材



暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちです。暑さを乗り切るためのおすすめ食材をご紹介します。

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の効果があります。

＊納豆、豚肉、かつお節 等



クエン酸

疲れの原因になる乳酸の発生を抑える効果があります。

＊酢、梅干し、レモン 等



ビタミンC

免疫機能を維持し、ストレスへの抗体をつくることが期待されます。

＊ブロッコリー、オクラ、赤ピーマンなどのカラフルな野菜



認定こども園 博愛の里こども園献立表（以上児用）

◆印は、全国の都道府県栄養士会が考案！未来への持続可能な食材を使用した郷土料理をご提供します。

*紙面の関係上、31日を左上に表示しています。ご注意ください。

2026年8月

	月	火	水	木	金	土
日にち	31日					1日
昼食	★8/31 野菜の日★ コーンごはん 夏野菜のラタトゥイユ ポテトサラダ 春雨スープ	冬瓜汁（佐賀県） 冬瓜は九州では広く栽培されており、煮物や汁物として豊かな食卓を支えています。冬まで保存できることからこの名前がつきました。冬瓜汁は、6月頃出荷が始まる冬瓜と夏野菜として大切にされるオクラを使った郷土の料理です。 使用する持続可能な未来の食材・・・オクラ、ごま				そぼろ丼 ミックスサラダ 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	野菜蒸しパン					せんべい
日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	◆未来に残すべき和食◆ ごはん 鶏肉の味噌炒め 切干大根サラダ 冬瓜汁（佐賀県）◆	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え わかめスープ	菜めしごはん 冷やし中華 青のりポテト フルーツポンチ	★誕生会★ 雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ 味噌汁、パイン缶	麦ごはん 白身魚のねぎ焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁	チキンライス いんげんのごま和え 具だくさんスープ
午後 おやつ	麩のラスク	青りんごゼリー	せんべい	マーマレード蒸しパン	高野豆腐のコロコロ揚げ	せんべい
日にち	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ツナと胡瓜の酢の物 味噌汁	山の日	ひじきスパゲティ キャベツの甘酢和え 具だくさんスープ	ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ わかめスープ	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 花野菜サラダ きのこスープ	ごはん ふりかけ（たまご） 蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根煮 すまし汁
午後 おやつ	きな粉おにぎり		せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
日にち	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	ごはん トマト肉じゃが いんげんと大豆のごま酢和え 味噌汁	★ビーフの日★ びびん丼 ビーフ炒め★ すまし汁	麦ごはん 白身魚のサクサク揚げ ひじきサラダ 味噌汁	★まごわやさしいデー★ 麦ごはん 肉豆腐 キャベツのごま和え もずくスープ	食パン チーズミートなす コールスローサラダ オレンジ	ツナピラフ レバーのごまがらめ スープ
午後 おやつ	ココアケーキ	さつま芋ドーナツ	せんべい	きなこクッキー	プリン	せんべい
日にち	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	麦ごはん ふりかけ（高鉄大豆） 白身魚の香味焼き ひじきのさっぱり和え 味噌汁	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ チーズ	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ゴーヤの味噌炒め すまし汁	麦ごはん 豚肉のカレー風味炒め ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	★焼肉の日★ 焼肉丼★ 胡瓜の和え物 具だくさんスープ
午後 おやつ	セサミクッキー	シュガートースト	せんべい	レーズンケーキ	きな粉マカロニ	せんべい

株式会社 魚国総本社