



2025年 旭丘まぶね保育園

給食だより

7月

《今月の食育目標》
夏野菜の収穫体験
を通して食への興
味関心を深めよう!

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

土用の丑の日 「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

夏バテしていませんか?

暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏バテになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすいので、冷たい物の摂りすぎや偏った食事にならないように気をつけましょう。

夏バテしない食事のポイント

- 夏** 野菜を食べよう! (トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、スイカなどの夏野菜にはビタミンCやビタミンEが多く含まれます。)
- バ** ランスよく食べよう! (ご飯と汁物、3種類のおかずによって構成された献立「一汁三菜」が理想です。)
- テ** つぶん(鉄分)不足に注意しよう! (レバー、卵黄、カツオ、あさり、ほうれん草などの食品に多く含まれます。)
- し** ょくよく(食欲)が増す工夫をしよう! (にんにく、しょうがなど香味野菜や梅干しなどの酸味を加え食欲アップ☆)
- な** っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復。(肉や魚、豆類にはビタミンB群が多く含まれます。)
- い** ちょう(胃腸)にやさしい食事をしよう。(冷たいものは胃腸が冷えて消化機能が低下するため、食べ過ぎには注意が必要です。)



熱中症予防

水分は、のどが渇く前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいる事で、体温調節がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。

☆今月のおすすめメニュー☆

7月14日 きゅうりの昆布和え

【分量】(4人前)

きゅうり 120g
人参 80g

塩昆布 10g

【作り方】

- ①きゅうりは、5mm幅の輪切りにして、軽く塩もみする。人参はいちょう切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、人参がやわらかくなるまで、ゆがいたのち水で冷やす。
- ③①の塩を水で軽くすすぎ、水気を切って②と昆布をあわせてできあがり♪

【コメント】

きゅうりはミネラルを多く含む野菜なので、夏バテ予防にいい食材です。塩昆布と混ぜることで、塩分もとる事ができ、簡単に作ることができるので、この夏是非やってみてはいかがでしょうか?他にも、キャベツやなす、おくらなどの夏野菜で作るのもオススメです♪



夏野菜を食べよう



今が旬のトマトやキュウリなどの夏野菜もハウス栽培であれば通年たべることができますが、旬のものは栄養価が高く、なんといってもおいしいです。

暑い夏には涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜や果物は、水分やカリウム、ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。

また冬は身体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。夏には夏の、冬には冬に必要な栄養を摂ることで、季節に対応した身体作りができるのです。ぜひ旬を意識して普段の食生活を楽しみたいですね。

保育園では2日と24日に夏野菜のおくらを使用します。

☆保育園での食育活動☆

給食で食べる以外にもじゃがいもの皮むきや泥落とし、きゅうりのポキポキ体験など食育を通してたくさんお野菜に触れてもらう機会を作っています。少しでもお野菜に興味を持ってもらえていたら嬉しいです☆