



食育だより

8 がつ

令和 7 年 8 月 まゆみの里保育園

毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐには、バランスのよい食事と休養が大切です。給食では、食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れています。しっかりと栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう。



野菜の旬

8月31日は、「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏の旬の野菜は水分が多く、強い日ざしや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

知るともっとおいしくなる！ 夏野菜の栄養

きゅうり 95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。

なす 紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含みます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。

トマト 赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

ピーマン 加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。



暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁です。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり含まれています。他には豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

8月のおすすめ：豚肉と厚揚げのごまみそ炒め

<材料> *3歳以上児一人分の量です。

・豚もも肉	25g	・生姜	0.3g
・厚揚げ	20g	・サラダ油	1g
・にんじん	10g	・白すりごま	1g
・キャベツ	10g	・醤油	0.9g
・ピーマン	5g	・みりん	3.6g
・ちくわ	5g	・白みそ	3.6g
		・ごま油	1g

調味料

<作り方>

- ① 食材は全て一口大に切る。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、生姜、豚肉を炒める。火が通ったら、にんじん、キャベツ、ピーマンを加えて炒め、厚揚げ、ちくわも加えて炒める。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、②に入れ、混ぜながら炒める。