



食育だより

令和 7 年 7 月
社会福祉法人 国立保育会
きたひだまり保育園
園長 大石 雅一
調理担当 本谷・持田

夏の暑さもそろそろ本番となりますが、気温差が激しい日は食欲の低下がみられ、体力が落ちやすくなります。毎日三食しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

夏の食事の ポイント



<カルシウムやビタミンをとること>

★カルシウム・・・乳製品、大豆食品

小魚や桜エビ、ごまやわかめなどすり鉢などで細かくつぶし、ふりかけにするのもおすすめです。

★ビタミンB群・・・豚肉、大豆製品

★ビタミンC・・・緑黄色野菜

<食欲がない時のおすすめの調理方法>

- ・こしょう、カレー粉などの香辛料、ねぎやしょうがなどの薬味を使うと、食欲がわきます。
- ・ごまを使うと、味のアクセントになります。



～水分補給は

こまめに～



夏の水分補給は特に大切です。喉が渴いたと感じてから飲むのではなく、1. 2時間ごとにこまめに飲むことが重要です。普段の水分補給は水やお茶で良いですが、たくさん汗をかいた時には、ナトリウム補給のできるスポーツドリンクやミネラル類を補給できるドリンクがおすすめです。



ほうれん草の白和え

<作り方>

<材料>大人2人子ども2人分

・木綿豆腐 …1/2丁

・ほうれん草…1/2束

・人参 …1/3本

・★白すりごま…小さじ1

・★醤油 …小さじ1

・★塩 …少々

・★三温糖 …大さじ1/2

① 豆腐をペーパーでくみ、水切りする。

② 人参を千切りにしてゆでる。

③ ほうれん草はゆでたあと、絞って水を切ったら2～3cm幅に切る。

④ 水切りした豆腐をつぶし、★の調味料を混ぜ合わせる。

⑤ 野菜と④を合わせたらできあがり。

すりごまを使ったレシピです。
保育園の献立に登場します。

