



食育だより

令和7年7月号

北保育園

7月の目標：野菜を育てる 野菜のふしぎに気づく子ども

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るみ、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。

