



栄養だより

7月号



令和7年6月25日
社会福祉法人国立保育会
練馬区立南大泉保育園
栄養士 笠井美穂

梅雨が明け、いよいよ夏が始まります。強い日差しや暑さに身体も疲れやすくなる季節ですが、子どもたちは元気いっぱい園生活を過ごしています。今月は、暑さで食欲が落ちがちなこの時期に、しっかり食べて夏バテに負けない体を作る工夫や、旬の食材の栄養についてご紹介します。



7月1日 セタそうめん



平安時代、「セタにそうめんを食べると大病にかからない」としてそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般家庭にも普及したと伝えられています。また、天の川や織り糸に見立てたという説もあります。セタでは、輪切りにしたオクラや星形に型を抜いた人参をトッピングすると見た目も可愛らしくおすすめです。お家でそうめんを食べる際は、麺だけでなく卵やお肉・野菜などをトッピングして栄養を補いましょう。園では7日(月)にセタにちなんだ献立が出るので、楽しみにしてください。



旬の食材紹介



とうもろこし

甘みがあって子どもも食べやすく、夏バテで食欲がない時のエネルギー補給に最適です。食物繊維も豊富。

たっぷり含まれた水分とともに体の熱を放出し、のぼせやほてりを鎮めてくれる効果があります。



なす



すいか

水分と糖분을豊富に含み、熱中症予防に効果的。カリウムが体内の水分バランスを整えます。

夏バテに負けない身体作り!



疲れにくい体作りには、ビタミンB1がおすすめです。豚肉と一緒にニンニクやネギを食べると、ビタミンB1の吸収を助け、体内での効果を高めてくれます。

豚キムチ+ニンニク、豚しゃぶ+ネギだれなど、豚肉+ニンニク・ネギの組み合わせで元気な体を作りましょう。



6月の食育の様子

くま組



そら豆のさやむきをしました

きりん組

自分達でキャラロットジャムサンドを作って食べました



ぞう組



うどん作りと出汁の飲み比べをしました

7月の食育予定

くま組 食事の姿勢と食具の使い方 / きりん組 とうもろこしの皮むき・ブルーベリー狩り・ブルーベリージャム作り
ぞう組 ブルーベリー狩り・ブルーベリージャム作り