



令和8年7月
天沼保育園
栄養士

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辛くない程度に使うと、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。甘い飲み物は余計に喉が渴くので気をつけましょう。



ほうれん草の白和え

<作り方>

<材料>大人2人子ども2人分 ① 豆腐をペーパーでくるみ、水切りする。

- ・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 添削

- 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（フードカッターを使用すると滑らかになります）★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。

