



食育だより 7月号

令和 7 年 6 月 30 日
社会福祉法人国立保育会
上井草保育園

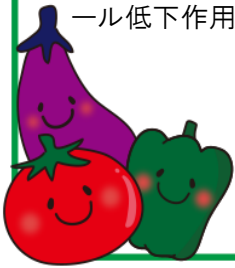
梅雨が明けると夏も本番となります。気温が徐々に高くなり暑さが本格的になる頃は子どもたちの食欲が低下し、水分ばかり摂りがちになってしまうので気を付けましょう。

暑さに負けずに元気よく遊ぶためにも、十分な睡眠と食事を心掛けていきましょう。

～夏野菜を食べよう～

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくて失われるミネラルやビタミン類も豊富でだるさや疲れをとってくれます。

- トマト・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- キュウリ・・・身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- ナス・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく摂れ、生体調節機能に優れる。
- オクラ・・・独自のぬめりは腸整作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効。



～夏バテ予防の食事～

暑い日が続くと体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養

- たんぱく質(肉、魚、卵、納豆、大豆製品)
- ビタミンB群(豚肉、うなぎ、納豆、大豆製品)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉→様々なスパイスで食欲増進。
- ショウガ→少し加えるだけで風味が香る。
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる。

～今月のオススメ献立～

【きゅうりとわかめの三杯酢】大人2人(幼児4人分)

- ・きゅうり…1本
- ・わかめ…2g
- ・三温糖…小さじ1
- ・塩…少々
- ・酢…大さじ1
- ・醤油…小さじ1/2

☆作り方☆

- ① わかめは戻しきゅうりは半月切りにする
- ② きゅうりは茹でる等して水気を絞る
- ③ 調味料と和える



～冷たい飲み物の とり過ぎに注意～

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切ですが、飲みすぎには注意が必要です。清涼飲料水も飲み過ぎはよくないので、少し冷やした麦茶やスイカ等も活用しましょう。



7月は献立でスイカを提供します。アレルギーが心配な方や未食の方は職員へお声かけ下さい。