

食育だより

まんのう町立こども園 令和8年7月

だんだんと日差しも強く、気温や湿度も高い暑い夏がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしましょう!



暑い季節になると、子どもたちはたくさん汗をかきます。汗をかいて失われた水分をそのままにしておくと、体調を崩したり、熱中症の原因になったりすることがあります。

水分補給は何を飲む?

普段は麦茶や水を飲みましょう。汗をたくさんかいたときは塩分も必要になるので、スポーツ飲料を飲むのもよいでしょう。清涼飲料水を水の変りに飲むと糖分のとり過ぎになるので気をつけましょう。

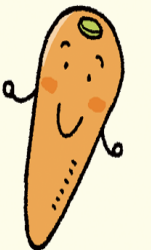


旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果や、余分な水分を排出する利尿作用もある。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



☆ 7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



給食レシピ



コーンピラフ



～材料～

こども2人分			
ご飯	200g		
にんじん	20g	バター	小さじ2
鶏もも肉	35g	コンソメ	小さじ1/2
むきエビ	20g	食塩	少々
たまねぎ	40g		
コーン缶	25g		
ピーマン	1/2個		

～作り方～

- ① にんじん、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 鶏もも肉は1.5cm角、むきえびは1cm角に切っておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、①、②の材料をいれ火が通るまで炒める。
- ④ ③にご飯、コンソメ、塩、コーンを加え炒める。

琴南こども園の食育

用務員さんから梅をいただき、梅シロップ作りに挑戦しました。事前に、保育者と子ども達で梅シロップの作り方を考えている時に、「他の果物でも作ってみたい！」という子どもの声があり、他の果物でも作ってみることに。どんな果物で作ってみたいかを子ども達が考えました。

- ・いちご
- ・オレンジ
- ・もも
- ・メロン
- ・ブルーベリー
- ・レモン
- ・マンゴー

と、たくさん出たアイデアをもとにみんなで相談して、「ミックスベリー」「レモン」「マンゴー」のシロップを作ることに決めました。



梅の下処理から子ども達が行いました。

もう美味しそう♪子ども達は「早く飲みたい！」と完成をととても楽しみにしています。



果物によって香りが違うことや粉砂糖と氷砂糖の違いなどに気付きながらクッキングを楽しんでいました！

