

食育だより

まんのう町立仲南こども園 令和8年8月

厳しい暑さが続く8月。体力や食欲が落ちやすい季節です。元気に夏を過ごすためには、バランスの良い食事やこまめな水分補給、十分な睡眠を心がけることが大切です。今月は暑い夏を元気に乗り切るための食事や生活のポイントを紹介します。

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感^{けんたいかん}、思考力や意欲^{いよく}の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



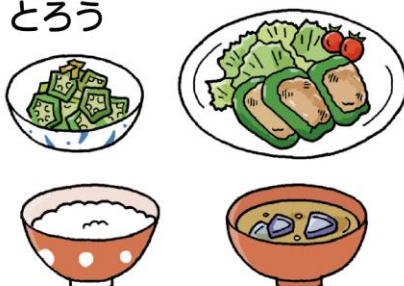
----- 夏を元気にすごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもととりましょう。

しっかり睡眠をとろう



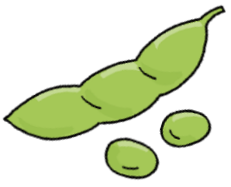
睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

枝豆って どんな野菜？



枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたことからその名がついたといわれています。大豆と同じように、たんぱく質を豊富に含み、動脈硬化を予防する働きがあるレシチンや造血作用のある葉酸も含んでいます。

栄養士からの

枝豆おすすめ調理法

フライパンに洗ったさや付きの枝豆と水（大さじ1程度）を振り入れ、蓋をして火にかける。水分が蒸発して豆のさやに焦げ目がついたらお好みで塩を振る。蒸し焼きすることで、ビタミンCや葉酸など、水に溶けやす栄養素が流れにくく、甘みや風味も増します。

給食レシピ



野菜のごま酢和え

～作り方～

- ①鍋にお湯を沸かす。
- ②小松菜、もやし、にんじんは食べやすい大きさに切っておく。
- ③②の野菜を①の鍋に入れ湯がく。ザルに上げ、よく冷まして置くこと。
- ④③の野菜の水気をよく絞りボールに入れる。Aの調味料とごまも加えよく混ぜ合わせる。

子ども2人分

～材料～

小松菜	50 g	米酢	小さじ1
もやし	35 g	砂糖	小さじ1
にんじん	20 g	食塩	少々
ごま	お好みで	うすくちしょうゆ	
		小さじ1/3	

A



七夕給食

7月7日は七夕メニューでした。星形のオクラが入ったそうめん汁や七夕ゼリーなどを味わい、行事の雰囲気を感じながら楽しく食べました♪



ピザ作り



チーズとなすおいしい！



仲南こども園の食育

夏野菜の収穫



おくら大きいでしょ！

自分たちで水やりをして育てた夏野菜を楽しんで収穫しています。



4歳児は、自分たちが育てた野菜を使ってピザ作りに挑戦しました。「なにのせようかな？」と楽しんでトッピングし、焼きたてのピザを食べながら笑顔いっぱいでした。他のクラスの友達や先生たちから「美味しかったよ！」と言ってもらい、自分たちで育てて作る喜びを感じることができました！