



食育だより



令和7年度 夏号 山岸こども園

暑い毎日ですね！

暑い日が続き、そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。単品でも簡単においしく食べられる麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防のためにも、具材や副菜などを工夫して、夏を元気いっぱい乗り切る身体作りをしましょう。！



夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため体がだるくなったり眠くなったりするのです。ビタミンB群がたくさん含まれていて疲労回復、夏におすすめの食材は豚肉です。疲労物質を体の外に出す働きがある、梅干しやレモンなどと一緒に冷しゃぶサラダなどにすれば、野菜もたっぷりサッパリと食べられますね！。また、トマト・きゅうり・ナスなどの夏野菜は、水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷やす働きを持っています。

園の畑でもおいしそうな夏野菜がとれ始めましたよ。野菜も子どもたちも暑さに負けないぞ！



水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、少しずつこまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



7月10日はなっとうの日です

日付の語呂合わせにより「納豆の日」と定め、消費拡大を目指したとの事です。

納豆には五大栄養素である、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルがバランス良く含まれており、栄養価が高い食品です。

給食の納豆には、茹でたほうれんそうや小松菜を混ぜ合わせています。ほうれんそうや小松菜には、カルシウム・鉄・ビタミンが多く、納豆にはその効果を助ける働きがあるため、一緒に摂ると相性バツグンです！お試しください☆



畑のようす

きゅうり&ピーマン



すくすく育ってます♡



今年の初収穫！麻婆豆腐と中華サラダに変身しました☆

新メニュー「きつねごはん」

こどもたちモリモリ食べました！



【材料】米…1合、油揚げ…40g、砂糖…大さじ1、醤油…大さじ1、みりん…大さじ1、白いりごま…小さじ2

【作り方】

- ①お米を炊き、油揚げは小さく刻む。
- ②鍋に油揚げと調味料、ひたひたの水を加え汁気が無くなるまで煮たら冷ます。
- ③ご飯に②とごまを加えて混ぜる。

お顔は、
ハム・ツナ
きゅうり・
ちくわです



かえるパン

たんじょうかいメニュー

七夕メニュー カラフルなそうめん が好評でした！



削り節でとったおいしい出汁です