



食育だより ランチの窓

令和7年
8月号



～「夏バテ予防」～

暑い日が続いていますが、この猛暑で気づかぬうちに体が疲れ、夏バテや熱中症など、体調を崩しやすくなる恐れがあります。体調管理のためには、しっかり食べて、睡眠をとることが大切です。今年の夏を元気に過ごせるよう、規則正しい生活を送り、暑い夏を乗り切りましょう！

★夏バテの原因★

暑い日が続き、「なんとなく体がだるい」「食欲がない」「疲れが取れにくい」など、身体の不調が続くのがいわゆる夏バテです。原因は、室内外の温度差による体の調節機能の乱れや、睡眠不足、朝食欠食、食事の栄養バランスの乱れなどです。日頃から、夏バテ予防を意識した生活を送るようにしましょう。



★夏バテしないための食事のポイント★

しっかり食べて夏を乗り切ろう！



◆夏野菜をたっぷり食べる◆

旬の野菜には栄養素がたくさん含まれています。夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜や果物には、ビタミン・ミネラル、そして水分がたっぷりです。とうもろこしやトマトなどは食事だけでなく、おやつにもおすすめです。



◆肉や魚など主菜もしっかり食べる◆

食欲がない時に、のど越しの良い物や、冷たい食べ物ばかりだと、栄養が偏ってしまいます。肉や魚などのタンパク質には、エネルギーを代謝する筋肉を作るための栄養素が含まれているので毎食摂り入れるようにしましょう。



◆こまめな水分補給◆

のどが渴く前に、意識してこまめに水分補給をしましょう。水分補給におすすめなのが麦茶やお水です。甘いジュースや炭酸飲料などには、砂糖が多く含まれている物もあり、食欲不振につながる恐れもあるため注意が必要です。



◆体調を整えるためには睡眠も大切です◆

夏はイベントも多く、生活リズムが崩れがちです。睡眠不足は自律神経のバランスが乱れ、体調不良につながってしまいます。しっかりと睡眠や休息も心がけましょう。



★公立保育所の人気メニュー★

ツナモヤシマン

《材料(4～5人分)》

- ピーマン…1/2個
- しょうゆ…大さじ1
- ツナ缶…120g
- 砂糖…大さじ1強
- もやし…350g

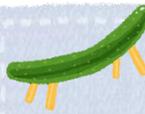
《作り方》

- ① ピーマンを千切りに切る。
- ② ピーマンともやしを茹で、粗熱を取り、水気を絞る。
- ③ ②に汁気をきったツナ、しょうゆ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。

ひと口メモ

- ・ピーマンは繊維に沿ってタテに切ると細胞が壊れにくく、苦みを抑えられます。
- ・ピーマンともやしの加熱は電子レンジでもできるので、暑い時期でも火を使わずに簡単に作れます。
- ・ツナモヤシマンの「マン」はピーマンの「マン」です。スーパーマンの「マン」ではありません。

★行事：お盆★



お盆とはご先祖様の霊をお迎えして供養する期間のことです。行事食ではありませんが、先祖の霊に早くやって来て、ゆつくりと帰ってね、という願いを込めて精霊馬(しょうりょううま)と精霊牛(しょうりょううし)というキュウリとナスに割り箸をつけて動物に見立てたものを飾ったりします。

★旬の食材：ピーマン★

免疫力向上や美肌効果のあるビタミンCが豊富です。



免疫力を高めるビタミンAに変換されるβカロテンが多く含まれています。

*ピーマンのビタミンCは加熱によって壊れにくいという特徴があります。

*余分な塩分を排泄するカリウムや血液をサラサラにするピラジンという成分も豊富です。