



食育だより ランチの窓

～「夏に負けない」～

令和8年
8月号



毎日暑い日が続いていますが、これからさらに暑くなることが予想されます。気温が高いと食欲が落ちる傾向にありますが、毎日元気に過ごすためには、こまめに水分補給をしつつ食事をしっかりとることが大切です。規則正しい生活とバランスのよい食事で猛暑を乗り切りましょう。

★暑い時の食事のポイント★

◆夏野菜を食べよう◆

夏野菜は水分や体を冷やす作用のあるカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。またビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸の調子を整えたりする作用も期待できます。トマトやきゅうりなど、生でそのまま食べられるものも多いため、おすすめです。



◆水分補給のポイント◆

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排泄されます。のどの渇きを感じなくても、起床時や就寝前などのタイミングでこまめに水分補給をすることが大切です。また食事の中でも、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。また水分補給には水や麦茶がおすすめです。



◆夏バテ予防の食事◆

夏バテ知らずの丈夫な
身体を作る栄養素

- ・たんぱく質
(卵・肉・魚・大豆)
- ・ビタミンC
(野菜・果物)
- ・ビタミンB1
(豚肉・豆腐・枝豆)
- ・ミネラル
(海藻・乳製品)

食欲が増す味付け

- ・カレー粉: スパイスで食欲増進
- ・しょうが: 少量で独特の風味に
- ・酢やレモン:
後味がさっぱりして食べやすくなる

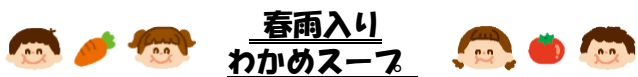


◆冷たいものの摂り過ぎに注意◆

暑いといふ食べてしまう冷たいものですが、冷たいものの摂りすぎは、お腹を冷やし、様々なトラブルを招きます。特にジュースや清涼飲料水、アイスクリームなどには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因になるため食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう。



★公立保育所の人気メニュー★



春雨入り わかめスープ

＜材料(2～3人分)＞

- ・春雨…25g
- ・乾燥わかめ…20g
- ・人参…15g
- ・ブイヨン…小さじ1
- ・塩…小さじ2/3
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・水…3.5カップ(700ml)

＜作り方＞

- ① 人参は千切り。乾燥わかめは戻して大きめのみじん切り。春雨はお湯で戻し、2～3cm長さに切る。
- ② 鍋に水と人参を入れ、人参がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にブイヨン、塩を入れ調味する。
- ④ ①のわかめと春雨を入れ、ひと煮立ちさせる。

＊ひと口メモ＊

- ・お好みでこしょうを入れる等、味を調整してください。
- ・リクエストメニューでも頻繁に出る人気メニューです。簡単に作れるので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

★行事：お盆★

お盆とはご先祖の霊をお迎えして供養する期間のことです。決まった行事食はありませんが、ひと昔前は植物性の食材を使用した精進料理を食べる習慣があり、その中でも精進揚げと言う野菜の天ぷらを食べる風習がありました。ナスや蓮根、しいたけなどの天ぷらも美味しいので、この時期にぜひ食べてみてはいかがでしょうか。



★旬の食材：ゴーヤ★

免疫力を高める
ビタミンCが多く
含まれる。



抗酸化作用や免疫力
向上効果があるビ
タミンAに変換される
βカロテンも豊富。

＊ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。また油に溶けて吸収されるβカロテンも多く含まれるので炒め物がおすすです。