8月 給食だより

令和７年８月８日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田　智美

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じる頃となりました。毎日厳しい暑さが続いていますが、夏バテで食欲が低下していませんか。そんな時は、少し酸味を使ったさっぱりとした料理や、食欲が増進するスパイスを使った料理などにすると食べやすくなります。

また、熱中症にかからないためにも、こまめな水分補給、休養、睡眠など規則正しい生活リズムにも心がけて元気に過ごしましょう。

～熱中症予防に効果的な食材紹介～

熱中症を予防するには様々な栄養素が必要です。それぞれの栄養素は食べ合わせに注意することで吸収がアップするものも多くなります。食事内容を工夫することで熱中症対策になるので、参考にしてみてください。

≪熱中症予防に効果的な成分・食材≫

・ビタミン B1…糖質をエネルギーに変え、疲労回復してくれる食材
（豚肉・うなぎ・大豆製品・ハム・きのこ類など）
ビタミンB1は玉ねぎ、ニラなどに含まれるアリシンと一緒に食べると体に吸収されやすくなります。

・ビタミン C …免疫力を高め紫外線のダメージから助けてくれる食材
（トマト・赤ピーマン・じゃが芋・キウイ・オレンジなど）

・カリウム …利尿作用があり、体にこもった熱を排出してくれる食材
（きゅうり・モロヘイヤ・ほうれん草・アボカド・里芋・バナナ・メロンなど）

・クエン酸 …疲労回復が期待できる食材
（梅干し・酢・レモン・柑橘類など）

また、保育所のごはんにも混ぜている「押し麦」には、白米に比べビタミンB1が約1．4倍、カリウムが２倍も含まれているので、麦ごはんもおすすめします。ご家庭でも試してみてください。

８月３１日は、「８（や）・３（さ）・１（い）」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。成人で１日３５０～４００ｇ、乳幼児期で１８０～２４０ｇ摂ることが望ましいとされています。夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ち、みずみずしく、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。また、野菜は生よりも加熱したほうがかさが減り、 野菜が苦手なお子さんも食べやすくなります。野菜のパワーで暑い夏を乗り切りましょう！今月の給食に取り入れている野菜を紹介します。

★つるむらさき　～ねばねばとした食感と独特の風味がクセになる！～

熱帯アジア原産で「インドのほうれん草」の異名を持ち、最近は店頭で見かけることが多くなりました。独特の風味が苦手な人もいますが、健康に過ごすために必要な栄養素（ビタミン類、ミネラル、βーカロテンなど）が豊富に含まれています。食べ方はお浸しや天ぷら、炒め物、パスタ料理の具材などはたくさんあります。

★糸瓜（そうめん南瓜）　～低カロリーでいろいろな味にあう！～

ラグビーボールのような形をした南瓜の仲間の野菜で、加熱すると糸状にほぐれることが特徴です。クセがなく、シャキシャキとした食感が楽しい南瓜です。英語でスパゲティ・スカッシュと呼ばれています。栄養素はカリウムが豊富に含まれ、ビタミン類や食物繊維、ミネラルなども含まれ低カロリー食材です。食べ方は酢の物や、サラダ、炒め物などいろいろアレンジできます。

「松江の味めぐりメニュー」紹介

トビウオの竜田揚げ

毎年初夏の時期になると、島根県沿岸にはトビウオが産卵のため多数来遊し、多く漁獲されます。トビウオは身が筋肉質で脂肪が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。また、数十メートル空中を滑空することもあります。

きんつば

松江は、茶人が治めた土地ということもあり、茶菓子が発展した地域です。和菓子の中でも簡単に作れる「きんつば」は、粒あんを寒天で固めて、小麦粉などの薄皮で包んで焼いたものです。