



令和8年7月9日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

梅雨が明け、陽ざしがキラキラと照りつける日々が続くそうす。本格的な夏が始まると、体が疲れやすく、食欲も低下しやすくなるので、毎日3食のバランスの良い食事を続けることが大切です。又、熱中症予防の為にこまめな水分補給を心掛け、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



知りたい！食べたい！今が旬の夏野菜！

旬の夏野菜は、水分を多く含み体温を下げる効果があります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取り、夏バテや熱中症予防にも効果的です。また、生で食べられる野菜が多く、調理もしやすいので毎日食べるようにしましょう。

・**トマト**…風邪予防に役立つビタミンC、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などを含んでいます。赤色に含まれるリコピンには抗酸化作用があり子どもを病気から守ってくれます。



・**きゅうり**…体にこもった熱を取り除く作用や水分とカリウムが多く含まれています。免疫力をアップさせ、病気にかかりにくい体づくりをサポートするビタミンC、貧血予防に働く銅が含まれています。

・**なす**…93%が水分ですが、体の熱を取り、体温を下げる作用のあるカリウム、紫外線から身を守るために働くビタミンE、丈夫な骨を作るビタミンKなどを多く含みます。油と調理することで吸収率がアップします。

・**とうもろこし**…ビタミンB1や食物繊維を多く含んでいるため、お腹の調子を整えてくれます。主成分は糖質で、エネルギー源になり腹持ちが良くなります



・**オクラ**…ネバネバの成分は食物繊維で、整腸作用があり、下痢、便秘どちらにも効果的です。

・**モロヘイヤ**…「野菜の王様」と呼ばれるほど栄養がたっぷりです。骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウム、疲労回復に効果的なビタミン類も豊富に含まれています。

夏の食材レシピ～さかな～



★ い わ し

【選ぶポイント】

目が澄んでいると新鮮



光沢があり、身がピンと張っているもの

★栄養価が高く、カルシウムで骨を強化

★ビタミンB₁₂で貧血予防

～いわしの揚げボール～

【材料 4人分】

- ・いわしミンチ…200g
- ・ささがきごぼう …20g
- ・人参 …1/3本
- ・豆腐 …40g
- ・塩…少々
- ・卸生姜 …2g
- ・ケチャップ…適量
- ・片栗粉 …大さじ2
- ・油…適量

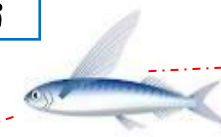
【作り方】

- ①ごぼう、人参は細かく刻む。
 - ②いわしミンチ、豆腐、生姜、塩、片栗粉を混ぜ合わせ、3cmほど大きさに丸める。
 - ③フライパンに油を180℃に熱し、②を揚げる。皿に盛り付け、ケチャップを添える。
- ※いわしは小骨が多い魚ですが、ミンチにすることで子どもから大人まで食べやすくなります。

★ と び う お

【選ぶポイント】

目が黒く澄んでいる



背部が青黒色で光沢があり身に弾力がある

★ビタミンE、ナイアシンが豊富で血行良好

★低脂質、高たんぱく質

～とびうおの甘辛かば焼き～

【材料 4人分】

- ・とびうお…4尾
- ・片栗粉 …大さじ5
- ・醤油 …大さじ2
- ・砂糖 …大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・ごま …小さじ1
- ・油 …適量

【作り方】

- ①とびうおは3枚におろし、半分に切る。
- ②①に片栗粉をまぶし、熱したフライパンに油を入れ、両面焼き色がつくまで焼き、醤油、みりん、砂糖を加え照りが出るまで加熱する。
- ③最後にごまをかける。

「土用の丑の日 7月26日」

うなぎには、タンパク質や疲労回復に役立つビタミンA、Eなどの栄養が豊富に含まれ、暑さで弱った体を元気にしてくれる食材です。又「う」のつくものを食べると縁起がよいと言われ、梅干しやうどん、きゅうりやスイカといった瓜を使った料理を食べます。保育所では24日（金）の給食にうなぎを取り入れているので、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。



～給食展示について～

夏季期間（7月～9月）は気温が高く、玄関での給食展示は衛生上行っておりませんので、その間は写真でお知らせします。