



8月 給食だよ!



令和8年8月18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。夏バテで食欲が低下していませんか。そんな時は、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。

～バランスのとれた食事から熱中症を防ごう!～



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配慮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・長芋、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・長芋、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)

◎おすすめメニュー! 「麦とろごはん」

保育所のご飯にも混ぜている「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**も含まれています。麦ごはんにかける長芋には、汗で失われやすい**ビタミンB1**を効率的に補給でき、消化吸収も助けるので「麦とろごはん」として食べることもおすすめです。ご家庭でもぜひ試してみてください。



食育体験!

旬の食材に触れ、子ども達は感触、匂い、味など興味関心をもち五感で楽しくお手伝いをしてくれました。

りんごぐみさん

～ピーマンとパプリカの種取り～

「わあ～おおきい!」興味津々の子ども達。小さな種を少しずつ取ったり、ヘタをおもいっきり取ったり様々な姿が見られました。給食では残さず食べることができました。



れもんぐみさん

～ゴーヤのわたとり～

「ゴーヤだ!」「にがいにいがする」わたをスプーンで取る際に、少し硬くて苦戦しながらも丁寧に取ることができました。おやつでゴーヤチップスにして食べ、「にがいがおいしい!」とおかわりもしてくれました。



★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-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!～

南瓜の仲間ですがラグビーボールのような形をしています。加熱すると糸状にほぐれることが特徴で、クセがなく、シャキシャキとした食感が楽しい野菜です。英語でスパゲティー・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。