

食育だより

令和7年度 夏号
わかたけこども園 調理

梅雨が終われば、いよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で熱中症を防ぎ、元気に夏を迎えましょう！

暑さになれないこの季節は、食欲も落ち気味ですが栄養と睡眠をしっかりとって、夏に負けない体づくりをしましょう！



熱中症に気をつけよう

体温調整機能が未発達な子どもは汗をかきやすく水分も失いやすいため熱中症に注意が必要です。日中の長い時間に屋外で過ごすことは避けこまめな水分補給を心がけましょう。



夏も規則正しい生活リズムを

お祭りなどの夜の外出があると、生活リズムが乱れやすくなります。食事の時間が大きくなり夜更かしたりするがないように規則正しい生活リズムを守りましょう。



夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は栄養バランスのとれた食事と充分な休息が重要になります。食事は麺やパンだけなどにならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。



食欲が落ちたときは

ニンニクや生姜などの香味野菜やカレー粉など香辛料を料理に使うと食欲が増す効果があります。冷房の冷やしそうや冷たいものの食べ過ぎは胃腸が弱る原因となるので気をつけましょう。



熱中症予防に夏野菜でスープや味噌汁を食べよう！

夏野菜のカレースープ

☆材料☆(4人分)

- ・豚肉小間切れ……200g
- ・かぼちゃ……1/8個
- ・なす(小)……4個
- ・玉ねぎ(小)……1個
- ・コーン(冷凍でもよい)…40g
- ・カレールウ……70g
- ・水……800g(4カップ)
- ・コンソメ……少々(仕上げ用)

豚肉含まれるビタミンB1・B2・ナイアシンなどの栄養素は夏バテによる疲労や食欲不振を改善し、夏を元気に乗り切れるためのサポートをしてくれます！

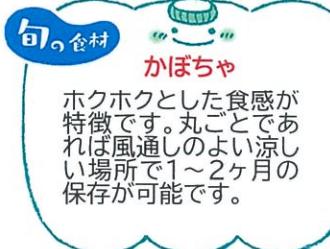
☆作り方☆

- ①なすは厚さ2mmの半月切りにして水にさらす。かぼちゃは種とわたを取り1cm角に切り玉ねぎは2~3mmの薄切りにする。
- ②鍋で豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③水を入れ煮込み、アクをとる。
- ④①の野菜を入れやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤やわらかくなったら火を弱めカレールウとコンソメで味を整えたら完成。

かぼちゃとさつま揚げの味噌汁

☆材料☆(4人分)

- ・かぼちゃ……1/8個
- ・さつま揚げ……40g
- ・玉ねぎ(小)……1個
- ・だし汁…130g(2/3カップ弱)
- ・味噌……5g(小さじ1弱)



ホクホクとした食感が特徴です。丸ごとであれば風通しのよい涼しい場所で1~2ヶ月の保存が可能です。

かぼちゃはβカロテン、ビタミンC、ビタミンE、

食物繊維、カリウムなど多くの栄養素を含み、免疫向上、便秘解消、むくみ改善などの効果が期待できます。ビタミンCは水溶性なので味噌汁やスープに活用すると無駄なく栄養を摂取できます！

