

食育だより

令和8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。



おなかの調子、崩していませんか？

夏は冷たい飲み物や、食べ物のとりすぎで、おなかの調子を崩しがちです。納豆や味噌汁、野菜スープなど、発酵食品や食物繊維を意識してとり入れましょう。



夏野菜で元気モリモリ

トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、体の調子を整え、熱中症予防にも役立ちます。旬の野菜を取り入れて元気いっぱいの夏にしましょう！



食品の事故に注意

食中毒のリスク

夏は細菌による食中毒に注意が必要です。

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」の3つを意識しましょう。



旬の食材 きゅうり

きゅうりは約95%が水分で低カロリーですが、決して栄養がないわけではありません！むくみ解消に役立つ**カリウム**。骨を丈夫にする**ビタミンK**。美肌効果のある**ビタミンC**などの**ビタミン**、**ミネラル**が含まれており、健康維持に役立つ野菜です。



こどもたちも大好き！ たたききゅうり



☆材料☆(4人分)

- ・きゅうり……2本
 - ・塩……小さじ 1/6 杯
 - ・ごま油……小さじ 1/4 杯
 - ・白すりごま…2g
- A

☆作り方☆

- ① きゅうりはきれいに洗い、ピーラーで縦3～4か所の間隔を開け皮をむきます。
- ② 1cmくらいの乱切りにしサッと茹でて水で冷やす。
- ③ 水分を切り、ボールに移してきゅうりを麺棒でたたく。
- ④ Aの合わせ調味料で和えたら完成！

☒ きゅうりに含まれる**ビタミンK**は脂溶性のためごま油やドレッシングを使うと吸収率がアップします