



7月の食育だより

令和7年6月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 竹内

気温が高くなると、病気ではないのに食欲がなくなることがあります。これは”夏バテ”状態です。
夏バテは、バランスの良い食事、適切な水分補給、しっかり睡眠をすることで予防ができます。

〈夏バテ対策の食事ってどんな食事？〉

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。
特にエネルギーを作り出す”**ビタミンB1**”はこの時期しっかりと摂りたい栄養素です。

ビタミンB1の補給にはたんぱく質の豚肉や納豆、豆腐などがおすすめ！

また、にんにくや玉ねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを助けるので、一緒に食べるのがおすすめです。
豚ひき肉、豆腐、にんにくを使用したマーボー豆腐は、夏バテ対策の食事にはとてもおすすめです！

〈7月の給食イチオシメニュー！〉



◎夏野菜をたくさん使っています！

【きゅうり】水分が豊富で、ほてった体を冷やしてくれます。

【トマト】水分やカリウムが豊富で、汗で失われがちなミネラルを補給し、体温を下げる効果があります。
クエン酸が含まれているので疲労回復効果もあります。



【なす】約90%が水分であるため、水分補給としても役立ちます。食物繊維も豊富なので、便秘予防や腸内環境改善の効果があります。

【ピーマン】抗酸化作用があり、美肌効果・免疫力アップ・血行促進に役立ちます。

【とうもろこし】ビタミンB1が含まれています。糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復効果があります。

【ズッキーニ】体内でビタミンAが作られ、皮膚や粘膜を丈夫にし、老化防止や免疫力アップが期待できます。



◎旬の魚はアジ！

【アジ】ビタミンB1やカルシウム、カリウムが豊富に含まれています。特に旬の時期には脂が乗っており、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸も豊富です。これは脳の活性化や血液サラサラ効果があります。

◎夏祭りメニュー

◎七夕メニュー

7月7日は七夕です

七夕は、別名「笹の節句」と言われ、笹竹に願いを書いた短冊を吊るす”笹飾り”が作られます。笹竹には天の神様が寄ってくると言われているため、願い事を吊るした笹飾りを天の神様に届くよう空に向かって立てるようになりました。給食は七夕メニューです！

- ・黒米ご飯
- ・星のコロッケ
- ・もやしのナムル
- ・そうめん汁
- ・果物
- 〈おやつ〉
- ・お星さまスナック(幼児)
- ・せんべい(乳児)



3日

- ・麦ご飯 野菜スープ
- ・鶏肉のから揚げ トマト
- ・焼きとうもろこし
- ・ガリガリ君(幼児)
- ・ミニゼリー(乳児)

4日

- ・焼きそば 豆腐のスープ
- ・ウインナー ブロッコリー
- ・焼きポテト(ミニオンズ)
- ・バナナ
- ・カラースプレー(幼児のみ)



夏祭りメニューはひまわり組さんがお祭りで食べたいメニューを取り入れました。

4日はバナナとカラースプレー(トッピング用チョコスプレー)を使って、自分で作ってオリジナルのチョコバナナ風にして食べます。

17日はひまわり組考案のカレーライスです

人参、玉ねぎ、じゃがいもだけではなく鶏肉、トマト、きゅうり、なすが入ったカレーです。じゃがいもは園で収穫したものを使いますが、それ以外の野菜はひまわり組さんがスーパーで購入します。ひまわり組さんが洗ったり、皮をむいたりしてくれた食材を使用して給食室で心を込めて丁寧においしく作ります。デザートは、おやつで大人気の丹那牛乳クレープです。お楽しみに！

