



8月の食育だより



令和7年7月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士 竹内

今年は梅雨明けが早く、7月上旬から異常な暑さが続いています。8月になると夏本番です。熱中症対策や夏バテ予防に、より一層気をつけましょう。

バランスの良い食事を心がけましょう！



体を作る「赤」

肉、魚、卵、牛乳など、主にたんぱく質を多く含む食品が多く、血液や筋肉になります。



体の調子を整える「緑」

野菜、きのこ類、海藻類など、主にビタミン、ミネラルを多く含む食品で体の調子を整えます。



エネルギーのもとになる「黄」

米、パン、いも類、油など、主に炭水化物や脂質を含む食品です。



1回の食事で3色の食材をバランスよく摂取することで健康な体づくりに繋がり、熱中症予防にもなります。例えば、ごはんやパンなどの主食に、肉や魚、卵を使用したおかず、野菜たっぷりの汁やサラダなどの組み合わせを意識するとバランスが整いやすくなります。メニューを考える時に上の表を参考にしてみてください！あゆのさとでは主に幼児クラスで3色キッズを取り入れて、給食の食材の色分けをしています。赤キッズ、緑キッズ、黄色キッズと呼んでいます。ぜひお家でもお子さまと一緒に3色分けしてみてください。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

“しいら”という魚を知っていますか？

“しいら”は世界の暖かい海に住んでいる大きいお魚です。成魚は体長2メートル近くにもなります。ハワイでは“マヒマヒ”と呼ばれ高級魚として有名です。旬は夏から秋にかけてと言われています。日本では四国や九州地方で多く漁獲されます。

あゆのさとで提供している魚のフライは“しいら”を使用しています。この“しいら”は駿河湾に生息し、土肥漁港で水揚げされたものです。土肥の業者に加工をして頂き園で揚げています。サクサクとした衣とフワッとした身で食べやすく、あゆのさとで人気の魚メニューです。見た目は鮮やかであまり見慣れない色をしています。味はさっぱりしていておいしいお魚です。

