

8月の食育だより

令和8年7月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士 竹内

暦の上では8月7日に立秋を迎え秋になりますが、まだまだ夏の暑い日が続きます。熱中症対策や夏バテ予防に、より一層気を付けましょう。

暑い日こそ！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中だけでなく、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。

「地産地消メニュー」の紹介

8月26日の給食は「天城揚げ」です。魚のすり身に、天城産のわさびの茎が練りこまれている、練り製品です。土肥の業者が製造しています。わさびは「辛い・子ども向きではない」イメージがありますが、天城揚げは魚のすり身のやわらかさと甘さがあり、わさびの茎の食感が楽しめます。揚げたてであることでお子さんでも食べやすくなっています。ぜひ、お子さんに食べた感想を聞いてみてください。

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、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なので毎月提供しています。8月は17日です。お楽しみに！

しいらです→

