

# 7月の食育だより



令和8年6月27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、しっかり睡眠をと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はたんぱく質である、豚肉や納豆、豆腐などに含まれています。

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、一緒に食べると良いです。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っておすすめです！

## 地産地消を心掛けています

園の給食では、地産地消を心掛けており、新鮮でおいしい食材を使用しています。例えば、お米、牛乳は伊豆市産のものを使用しています。その他にも、黒米や椎茸・鹿肉など伊豆市ならではのものを使用して、放送等で子どもたちに知らせています。これからも、地産地消を心掛けておいしい給食を提供します。



## 旬の食材を大切にしています



園の給食では、旬の食材をたくさん使用しています。今月は、トマトやズッキーニ・ナスなどの夏野菜、スイカやメロン・梨などの果物、豊富な栄養と脂のノリが良いアジなどを使用します。旬の食材には、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含まれていますので、ぜひご家庭でも食べてください。

## ◎夏祭りメニュー



8日

- ・焼きそば チーズ
- ・とうもろこし トマト
- ・すまし汁
- ・セルフチョコバナナ(幼児)
- ・バナナ(乳児)

9日

- ・わかめご飯
- ・鶏肉のから揚げ
- ・焼きポテト
- ・具たくさんスープ
- ・バニラアイス



夏祭りメニューはひまわり組さんがお祭りで食べたメニューを取り入れました。

8日はバナナとチョコソース・カラースプレー(トッピング用チョコスプレー)を使い、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。

## ◎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。七夕といえば星や天の川ですね。7日の給食は星のコロケと、天の川をイメージしたそうめん汁を取り入れた、七夕メニューです！

- ・黒米ご飯
- ・星のコロケ
- ・ツナサラダ
- ・そうめん汁
- ・ミニゼリー



- 〈おやつ〉
- ・おほしさまスナック

## 土用の丑の日

土用の丑の日の食べ物といえうなぎが有名ですね。実はうなぎに限定されている訳ではなく”う”がつく食べ物を食べて精をつける日です。今年は7月26日(日)です。24日の給食では、”う”がつく、うりのすいか、うめを使用した梅肉和えを食べます。ご家庭でも、精がつくものを食べて夏バテを予防しましょう。

