



8月の給食だより

2026年7月31日 ひまわりやすにしこども園

毎日暑い日が続いていますね。

気温が高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になる危険性があります。家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏バテ対策をしよう！

夏バテを予防するにはバランスの良い食事をとることが大切です。

特に、体を作るうえで大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や、疲労回復に有効とされる「クエン酸」「ビタミンB1」、汗で失われやすい「カリウム」などのミネラルを含んだ食べ物をとることで、夏バテの予防や解消が見込めます。

●豚肉は赤身を選ぼう

豚肉は肉類の中で鶏肉や牛肉に比べたんぱく質やビタミンB1が豊富で夏バテに効果的です！
脂質の多いバラ肉はビタミンB1が少ないので、ヒレやモモなどの赤身を選ぶとより効果的です。



●「クエン酸」「カリウム」を含んだフルーツ

オレンジやグレープフルーツなどの酸っぱいフルーツにはクエン酸が含まれています。
子どもたちの大好きなバナナやメロンはカリウムを多く含むフルーツです。



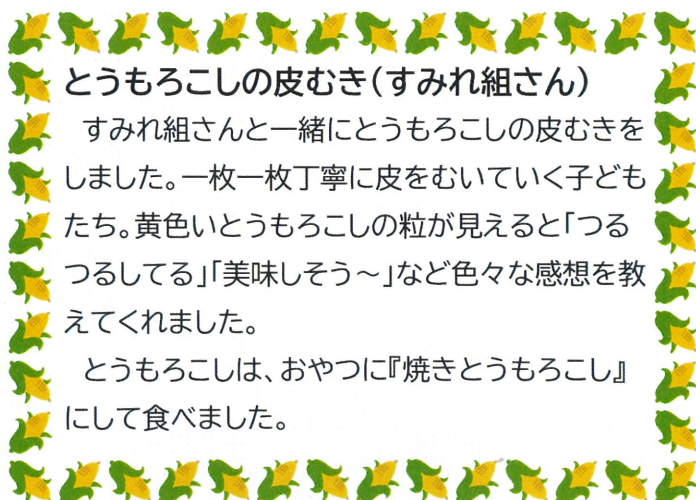
●夏といえば「枝豆」

枝豆は豆のたんぱく質に加え、カルシウムや鉄などのビタミン・ミネラルが含まれた優れたものです。
冷凍の枝豆であれば調理も手軽なので、献立のもう一品として加えてみてはいかがでしょうか？



●夏野菜は夏バテ解消に最適

夏野菜の代表格、なすやきゅうりなどには水分が豊富に含まれており、発汗で失った水分を補給したり、体温を下げる働きがあります。また、オクラのネバネバはたんぱく質の消化を促進し、夏場に不足しがちなカルシウムや鉄分も含まれています。



とうもろこしの皮むき(すみれ組さん)

すみれ組さんと一緒にとうもろこしの皮むきをしました。一枚一枚丁寧に皮をむいていく子どもたち。黄色いとうもろこしの粒が見えると「つるつるしてる」「美味しそう～」など色々な感想を教えてくださいました。

とうもろこしは、おやつに『焼きとうもろこし』にして食べました。

ピーラー練習(ゆり組さん)

ゆり組さんと玉ねぎと人参の皮むきをしました。人参はピーラーを使って皮をむきました。スーと上手にピーラーを使いこなす子どもたち。「ピーラー楽しい♪」「まだまだやりたい！」とむき足りない様子でした。
来月はゴツゴツしたじゃがいもの皮むきと包丁練習に挑戦したいと思います。

