



令和7年6月30日
国立ひまわり保育園

食育だより 7月号

夏の暑さもそろそろ本番となりますが、気温差が激しい日は食欲の低下がみられ、体力が落ちやすくなります。毎日三食しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

～6・7・8月の食育目標～

- ・夏野菜に興味を持ち、季節を感じる。
- ・食べ物に触れることで、食べることに興味を持つ。

夏の食事の ポイント



<カルシウムやビタミンをとること>

- ★カルシウム・・・乳製品、大豆食品
小魚や桜エビ、ごまやわかめなどすり鉢などで細かくつぶし、ふりかけにするのもおすすめです。
- ★ビタミンB群・・・豚肉、大豆製品
- ★ビタミンC・・・緑黄色野菜

<食欲がない時のおすすめの調理方法>

- ・こしょう、カレー粉などの香辛料、ねぎやしょうがなどの薬味を使うと、食欲がわきます。
- ・ごまを使うと、味のアクセントになります。



☆おすすめレシピ☆ ほうれん草の白和え

<材料>大人2人子ども2人分

- ・木綿豆腐 …1/2丁
- ・ほうれん草…1/2束
- ・人参 …1/3本
- ・★白すりごま…小さじ1
- ・★醤油 …小さじ1
- ・★塩 …少々
- ・★三温糖 …大さじ1/2

<作り方>

- ① 豆腐をペーパーでくみ、水切りする。
- ② 人参を千切りにしてゆでる。
- ③ ほうれん草はゆでたあと、絞って水を切ったら2～3cm幅に切る。
- ④ 水切りした豆腐をつぶし、★の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 野菜と④を合わせたらできあがり。



～水分補給は

こまめに～

夏の水分補給は特に大切です。喉が渴いたと感じてから飲むのではなく、1、2時間ごとにこまめに飲むことが重要です。普段の水分補給は水やお茶で良いですが、たくさん汗をかいた時には、ナトリウム補給のできるスポーツドリンクやミネラル類を補給できるドリンクがおすすめです。



暑さで食欲がない時も豆腐のさっぱりさや、ごまの風味でおいしく食べられます。

