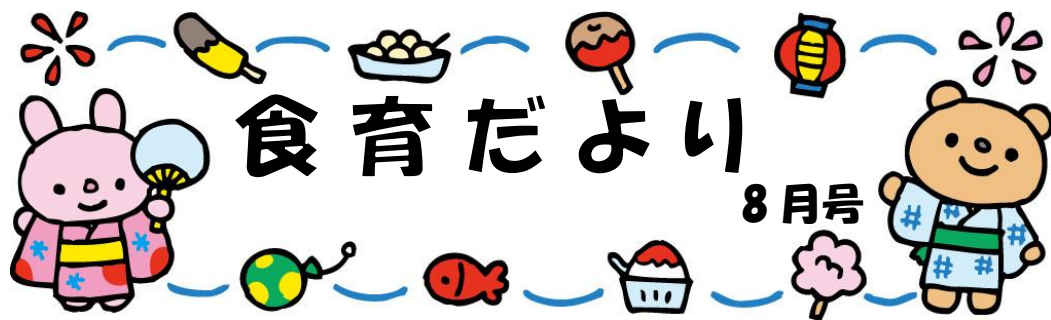




令和8年7月27日
社会福祉法人 国立保育会
宮前おおぞら保育園 給食室

いよいよ夏本番です。暑さに負けないためにも、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心掛けて、生活リズムを崩さないように過ごしましょう。また、こまめな水分補給を心がけ、熱中症も予防していきましょう。

8月食事目標

暑さに負けずしっかり食べる

食育活動の予定

「野菜の断面を見てみよう」

8月6日(木)・・・ほし組

「野菜スタンプ」

8月7日(金)・・・うみ組



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進。
- ・ショウガー少し加えるだけで独特の風味に。
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる。

8月の献立より

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

納豆炒め

【材料】(大人2人、幼児2人分)

- | | |
|--------------|------------|
| ・豚もも肉 210g | ・納豆 2~3パック |
| ・にら 42g | ・人参 42g |
| ・酒 小さじ1 | ・三温糖 小さじ2 |
| ・醤油 小さじ2+1/2 | ・油 大さじ1 |

【作り方】

- ① 油を熱し肉を炒め、調味料の半量で炒め煮する。
- ② 人参を入れて炒め、火が通ったらにらと納豆を加えさらに炒める。
- ③ 残りの調味料を入れ、全体に火が通ったら完成。