



食育だより

令和 7 年 7 月
社会福祉法人 国立保育会
国立保育園
園 長 中澤 ゆう子
調理担当 栄養士

7月の目標：食事を五感で味わう

色々な料理を通して、食材に触れ、味わうことで子どもたちの五感を育てていきます。

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。

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。



～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。



～お知らせ～

7月より保育園で人気のあったメニューやおすすめのメニューの紹介を始めます。レシピ配布や、ブログで紹介いたします。肉味噌チーズおにぎりやマーマレードーナツなど紹介しますので、お楽しみに！

ほうれん草の白和え

<作り方>

<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

- ① 豆腐をペーパーでくるみ、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。

すりごまを使ったレシピです。
保育園の献立に登場します。

