

食育だより 8月号

令和7年8月1日

西国分寺保育園

園長 奥野かよ

調理室 小町 松林

小林 澤田

毎日暑い日が続く、夏本番ですね。夏の暑さで疲れが出やすくなり、体調を崩しやすい時期です。疲れが残っている時はしっかり休息を取りましょう。また、夏バテにならないようにバランスの良い食事を心がけ、暑い夏に負けないように過ごしましょう。

夏バテに注意 ⚠

暑い日が続くと、体がだるくなったり食欲がなくなったり、疲れが取れない日々が続きます。適度な運動と、バランスの良い食事を摂って、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！

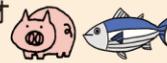
夏バテのときには、肉や魚、野菜や果物など、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。栄養価が高く、疲労回復効果のある栄養素を取り入れましょう。



タンパク質

筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる

- 豚肉 ● カツオ ● 枝豆 など



ビタミンB群

疲労回復やエネルギーの代謝を助ける

- まぐろ ● うなぎ ● 豚肉 ● 卵 など



アリシン

ビタミンB群の吸収を助ける

- ニンニク ● ネギ ● ニラ など



クエン酸

疲労物質を体外へ排出する

- 酢 ● 梅干し ● レモン など



ムチン

消化を促進し、胃粘膜を保護する

- 納豆 ● オクラ ● 長いも など



8月31日は「野菜の日」です！

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。

子供の一日の野菜摂取量は、年齢によって異なりますが、1~2歳で180g、3~5歳で240g、6~7歳で270g、8歳以上で350gが推奨されています。野菜の中でも、特に緑黄色野菜は、ビタミンAやC、Eなどの栄養素が豊富で、子どもの発育に重要です。目標摂取量の1/3以上は緑黄色野菜を摂ることが推奨されているので積極的に摂取しましょう。

☆保育園のおすすめレシピ☆

鮭のねぎ塩焼き

<分量> (幼児2人分)

- ・鮭……2切れ
- ・長ねぎ……25g
- ・塩……小さじ1/5
- ・ごま油……15g
- ・こしょう……少々



<作り方>

- ①長ねぎをみじん切りにする。
- ②長ねぎと塩・ごま油・こしょうを混ぜ、鮭と合わせる。
- ③オーブンで15分焼く。(フライパンでも可能です！)

※鮭以外に鶏肉や豚肉で作ってもおいしいです。

ごま油とねぎの香りで食欲が増す、おすすめレシピです♪