



梅雨が明け、太陽が照りつける季節がやってきました。  
 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、体の水分が失われたりすることで、熱中症になる危険性があります。夏を楽しむために、規則正しい生活リズムを保つことや、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 暑さに負けない体づくりのポイント

**★今月の目標★**  
 夏を元気に  
 過ごしましょう

### 旬の食材をたっぷり食べよう！

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものがあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

#### 夏が旬の野菜

##### ●きゅうり、なす

...体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。



##### ●かぼちゃ、トマト

...βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。



##### ●ゴーヤ

...ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。



##### ●とうもろこし

...ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>が豊富で、体を動かすために必要なエネルギーをつくるのを助ける効果があり、夏バテ予防に効果的です。



### 冷たい食べ物の摂りすぎに注意しよう！

暑いといふ食べてしまう冷たい食べ物ですが、摂りすぎは、おなかを冷やすなど、体調不良を招きやすくします。

特に、砂糖が多く含まれるジュースやアイスクリームなどは、食欲不振の原因となるため、注意しましょう。

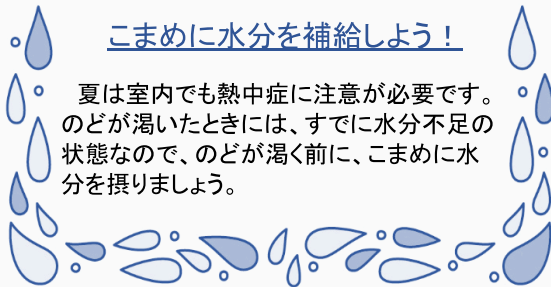


### 1日3回の食事をしっかり摂ろう！

暑さに負けないためには、1日3回の食事をバランスよく食べることが大切です。一回の食事が、ごはんやパンだけににならないように、肉や魚、卵、野菜、乳製品などを組み合わせてみましょう。

### こまめに水分を補給しよう！

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足の状態なので、のどが渴く前に、こまめに水分を摂りましょう。



### < 献立紹介 >

かきたま汁～4人分～

汁物に卵を加えることで、食欲がない日も手軽にたんぱく質がとれます！

#### (材料)

・水	2.5カップ	・塩	1つまみ
・かつおぶし	5g	・しょうゆ	小さじ1
・にんじん	1/5本	・水溶き片栗粉 水	大さじ2
・ねぎ	20cm	片栗粉	小さじ2
・乾燥わかめ	小さじ1	・卵	2個

#### (作り方)

- ① にんじんはいちょう切りに、ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に水を沸騰させ、火を止めてからかつおぶしを加える。
- ③ かつおぶしが沈んでから、②を濾して、出汁をとる。
- ④ ③に、①、乾燥わかめを加えて煮る。
- ⑤ ④に塩、しょうゆを加えて味を調える。
- ⑥ ⑤の火を止め、水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。
- ⑦ ⑥を再度沸騰させてから、溶いた卵を回し入れる。

### 8月5日は「土用の丑の日」

夏の土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると、夏バテしないと言われていました。お子さんと一緒に「う」のつく食べ物を探してみてください。



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

8月は埼玉県の秩父に古くから伝わる『みそポテト』を取り入れています。



# 8月のランチメニュー

👑 にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

●…以上児のみ ☆…未満児のみ

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ
1	木		ミルクせんべい・牛乳	👑食パン	カレームニエル・コーンサラダ・トマト煮込み	おこめリング・牛乳
2	金		ビスコ・牛乳	ごはん	照り焼きミートボール・マリネサラダ・なめこのみそ汁	源氏パイ・選べるジュース
3	土		ハイハイン・お茶		食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・ももゼリー・牛乳	りんごタルト・みかんジュース
5	月	避難訓練 保育体験 身体計測（～7日）	チーズスティック・牛乳	食パン	ひれかつ・甘酢和え・コーンスープ	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
6	火	交通安全教室	おやさいせんべい・牛乳	ごはん	鮭の塩焼き・ブロッコリーのごまだれ・トマト・ひじき炒め煮	ブルーベリーゼリー・お茶
7	水		ジャムサンド・牛乳	わかめごはん	豚肉の生姜焼き・スティックきゅうり・冬瓜のみそ汁	ハッピーターン・牛乳
8	木	同窓会	マンナビスケット・牛乳	ごはん	だし巻卵・小松菜ひたし・きんぴらごぼう	まがりせんべい・牛乳
9	金	一号認定児終業	きなこもち・牛乳	冷やしうどん	鶏肉の照焼き・はりはり和え	選べるおにぎり・お茶
10	土		野菜家族・お茶		食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	メープルマフィン・グレープジュース
13	火		ぼたぼた焼き・お茶	ごはん	鮭の照焼き・ブロッコリー・なめこのみそ汁	ぷくじゃが・りんごジュース
14	水		ぱりんこ・お茶	ごはん	ミートボール・キャベツひたし・コンソメスープ	アンパンマンソフトせんべい・グレープジュース
15	木		星たべよ・お茶		和風スパゲティ・ハンバーグ・スティックきゅうり	ハッピーターン・みかんジュース
16	金		ふんわり野菜せん（ほうれんそう）・牛乳	ごはん	魚のケチャップチーズ焼き・即席漬・小松菜のみそ汁	☆やわらかえびせんべい ●こぶ柿・牛乳
17	土		小魚家族・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	ガトーショコラ・りんごジュース
19	月	保育体験	かぼちゃポ・口・牛乳	食パン	鶏肉のマスタード焼き・みそポテト・野菜スープ	ぼたぼた焼・牛乳
20	火	保育体験	白い風船・牛乳	ゆかりごはん	かつおフライ・水菜のごまだれ・高野豆腐含煮	ヨーグルト・お茶
21	水		ふんわりコーン・牛乳	ごはん	野菜シューマイ・ドレッシングサラダ・夏野菜みそ汁	麩のラスク・牛乳
22	木		のりものビスケット・牛乳	ごはん	千草焼き・いそ和え・トマト・じゃがいものつや煮	マリービスケット・牛乳
23	金		やわらかおかき・牛乳	●食パン	焼きそば・鮭の照焼き・野菜ナムル	アスパラガスビスケット・牛乳
24	土		お子様せんべい・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	プリンタルト・グレープジュース
26	月	一号認定児始業 音楽リズム（ほし）	さくふわせんべい・牛乳	青菜ごはん	チキンピカタ・きゅうりの酢の物・豆乳シチュー	ムーンライト・牛乳
27	火	アッキー体操（B）	えだまめビスケット・牛乳	夏野菜カレー	そえ野菜・梨	カルシウムせんべい・牛乳
28	水	アッキー体操（A） 保育体験	ソースせんべい・牛乳	ごはん	豚肉の南蛮漬け・コーン和え・中華スープ	コーンのおほしさま・牛乳
29	木		ウエハース・牛乳	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き・もやししょうゆ和え・れんこんのうま煮	マカロニのあべかわ・牛乳
30	金	音楽リズム（つき） 夕暮れ保育（A）	ミレービスケット・牛乳	食パン	オムレツ・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ	ぱりんこ・牛乳
31	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	メープルマフィン・みかんジュース