



月の食育だより

今年も暑い夏がやってきました。毎日、厳しい暑さが続いていますね。
 暑い日が続くと冷たい飲み物や食べ物が欲しくなりますが、そうすると栄養のバランスが崩れ、
 体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも栄養たっぷりの食事を心がけましょう。



食材に触れて、五感で感じる



チクチクして

いた〜い

はっぱがかたいね

ぱりぱりってかわがむけた

あまくておいしい

いいかおり〜

おもたいね〜

つぶつぶがあるね

ここはどんな感触？

〜 夏バテを予防しよう!! 〜

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることは
 体づくりの基本となります。夏バテになる前にしっかりと栄養をとって対策をしていきましょう。

豚肉

たんぱく質とビタミンB1が豊富。

特にビタミンB1には疲労を軽減

する作用もあるため、
暑さに負けない体づく
りにおすすめです。



夏野菜

トマトやキュウリ、オクラなどの夏が
旬の野菜は栄養価
が高く効率よく栄養
を摂取できます。



大豆製品

納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は

たんぱく質やビタミン、
食物繊維が豊富に含
まれている。カルシウム
鉄などのミネラルも



冷やししゃぶしゃぶ

<材料>

豚肉	300g	きゅうり	1/2本
トマト	中1/2個	たまねぎ	1/2個
ゆで卵	1個		

<合わせ調味料>

砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 2

1. 豚肉を熱湯に入れ火を通し、冷水にとり水気を取る。
2. きゅうりは千切りにして、軽く塩をまぶしてしぼり、水気を切る
3. トマトは角切りに、たまねぎは薄くスライスしてさっとゆでる。
4. ボールに材料をすべて入れ、合わせ調味料と混ぜ合わせお皿に盛り
ゆで卵を添えたら完成。

暑い夏にさっぱりした味わいで、夏バテを予防する食材もたくさん入っている
 ので、ぜひお家でも試してみてくださいね。



旬の食材

おくら・とうがん
 なすび・トマト
 とうもろこし
 モロヘイヤ
 すいか・いとうり



8月の献立で使用しています