

# 8月

# 食育だより

令和6年7月31日  
仁田マーガレット保育園

ジメジメとした梅雨がようやく明け、まぶしい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。

子ども達は夏バテなど疲れからくる食欲不振や体力減退などで体調を崩すことがあります。また、連日の猛暑で熱中症や脱水症状などにもなりやすいので、こまめな水分補給、塩分補給など心掛けてこの厳しい暑さを元気に乗り切りましょう。

## ～ 夏の旬の食材を食べましょう ～



### 野菜類

きゅうり トマト かぼちゃ ピーマン なす  
とうもろこし おくら 枝豆 レタス など

#### 特徴

**水分・カリウム**: 汗で不足しがちな水分の補給と利尿作用で熱を持った体を冷やす。

**βカロテン・ビタミンC・ビタミンE**:

抗酸化作用で紫外線から身を守る。

**ビタミンB1・ビタミンB2**:

夏バテによる身体のだるさや疲れの予防。



### 果物類



すいか メロン 桃 梨 マンゴー パナナ  
ぶどう・マスカットなど ※食べ過ぎに注意してください※

特徴 **クエン酸・ビタミンC**: 免疫力を高め、疲労回復の効果



### 魚介類

いわし かじきまぐろ あゆ 車エビ サザエ いかなど

特徴 **DHA**: 記憶力や学習効果を高める。

**EPA**: 悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る。

**タンパク質**: 肉に比べ、脂肪が少ないため低カロリーでヘルシー

## Let's Cooking !!

### 夏野菜を使った 和風ガパオライス

【材料】2人分

鶏挽き肉	150g	砂糖	小さじ1
なす	1本	みそ	大さじ1
ピーマン	1個	水	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	しょうゆ	大さじ1
にんにく	1/2片	オイスター	大さじ1
しょうが	1/2片	ソース	大さじ1
とうもろこし	1/2本	卵(目玉焼き用)	2個
		ごはん	適量



#### 【作り方】

\*目玉焼きを作っておく\*

- ①しょうが、にんにくはみじん切り、なすは1cm角に切って水にさらしてアクを抜き、ざるにあげて水気を切る。ピーマン、玉ねぎは1cm角に切る。とうもろこしは芯から実をはがす。
  - ②フライパンに油を少々(分量外)をひいて中火で熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが立ってきたら鶏挽き肉を加えて炒める。
  - ③鶏挽き肉が火が通ったら②に砂糖、みそ、水を加えて炒める。
  - ④なす、ピーマン、玉ねぎ、とうもろこしを加えて炒め、野菜がしんなりしたら、しょうゆ、オイスターソースを入れ水気がなくなったら火を止める。
  - ⑤ごはんを④、目玉焼きをのせて完成。
- ※しょうが、にんにくはチューブに代用可能。  
※とうもろこしはコーン缶で代用可能。

## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

## お盆には精進料理を

### 行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

### お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。

