

8月



令和7年7月31日
仁田マーガレット保育園

ようやくジメジメとした梅雨も明け、まぶしい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。
暑い日が続いて食欲が下がり気味になりがちになるこの季節、つい冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、夏バテの原因になるので食事をしっかり食べるようにしましょう。
また夏を楽しむために、家庭でも規則正しい生活リズムを保つことを心がけましょう。

《体調に合わせた食事を知ろう》

風邪・発熱時のおすすめの食事・食べ物

- ・煮込みうどん
- ・豆腐（スープに入れたり、湯豆腐などでもOK）
- ・りんご（すりおろした方が消化に良いです）
- ・ヨーグルト（糖分控え目で、フルーツなどに混ぜて一緒に食べると良いです）
- ・ゼリーなどのどごしの良いもの
- ・白身魚（脂身の少ないもの）
- ・柔らかくした野菜



など・・・



嘔吐・下痢のおすすめの食事・食べ物

嘔吐・下痢がひどく食欲がない場合は、食事は無理強いせず、水分をこまめに摂りましょう。

- ・お粥（おもゆ）
- ・豆腐
- ・白身魚（よく煮たもの）
- ・よく煮たうどん
- ・野菜スープ
- など・・・

※避けたい食べ物・飲み物※

- ・脂っこいもの
- ・香辛料
- ・甘すぎるもの
- ・柑橘系
- ・冷たいもの
- ・乳製品（下痢・嘔吐時）

*右の表はあくまで参考ですので様子を見ながら選択してください。



消化の良い食品 わるい食品

	消化の良い食品	消化のわるい食品
穀物	白パンのトースト、かゆ、うどん	赤飯、すし、ラーメン
魚類	脂肪の少ない魚：たい、ひらめ、あじとびうお、ずずき	脂肪の多い魚：いわし、まぐろ、さんま、さば、うなぎ
肉類	脂肪の少ない肉：ヒレ肉、とり肉、仔牛肉	脂肪の多い肉：豚肉、魚肉ハム、ベーコン、ソーセージ
豆類	とうふ、高野とうふ、きな粉	あずき、大豆などの固い豆
卵類	卵、うずら	油であげた卵、すじこ
油脂類	良質バター、植物油	ラード
野菜類	軟らかく煮た野菜：にんじん、かぶ、大根、ほうれん草、カリフラワー、キャベツ	繊維の多い野菜：たけのこ、ごぼう、れんこん、ふき
	野菜スープ：にんじん、キャベツ、白菜	強い香りをもつ野菜：うど、せり、にら、セロリ
その他		海藻類、つけ物、塩辛、干物
果物	バナナ、りんご（すりおろし）、白桃	ミカン、なし、りんご、レーズン、干し果物
飲み物	温めた牛乳、うすい紅茶、麦茶、イオン飲料、みそ汁	コーラ、サイダー、コーヒー
菓子類	カスタードプリン、ポーロ、ヨーグルト、ウエハース、カステラ	ドーナツ、かりんとう、ケーキ、辛いせんべい

保育所等の給食食材の物価高騰に対応するため、令和7年度は国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、安定的に給食供給できるよう食材費の約5%相当を公費より賄っています。

担々麺風そうめん

材料（大人2人+子ども2人分）

そうめん 6束
豚ひき肉 300g
玉ねぎ 1/4個
にんじん 1/2本
ごま油 大さじ1と1/2

【A】
みそ大さじ 1と1/2
砂糖大さじ 1と1/2
しょうゆ 大さじ1と1/2
酒 大さじ1と1/2

きゅうり 1本
黄パプリカ 1/2個（なくても良い）
麺つゆ 適量

作り方

- ① 玉ねぎとにんじんはみじん切りにし、ごま油を熱したフライパンで、豚ひき肉とともに炒める。【A】を合わせ、加えて炒める。
- ② きゅうりは千切り、黄パプリカは細切りにする。
- ③ そうめんは茹でて水で洗い、器に盛る。①と②をのせ、麺つゆをかける。



お盆の料理



精霊馬・精霊牛：ご先祖様を送り迎えする役目。馬に見立てたきゅうりには、「足の速い馬に乗って早く帰ってきてください」、牛に見立てたなすには名残を惜しんで、「ゆっくりと帰ってください」という意味があります。

そうめん：細く長く幸福が続くように、また家族の健康を願う意味が込められています。

お団子：お迎え団子は、ご先祖様の長旅をいたわり、穢れを癒していただくという意味で、甘い味付け。送り団子（土産団子）は、帰る時のお土産で、好きな味付けで食べてくださいという意味から白い団子をお供えします。



食器を大切に

和食にはさまざまな色や形、素材から作られた食器が使われますが、子どもにはいろいろな食器に触れる機会を与えてあげたいものです。食器から食文化の奥深さを学べますし、また物を大切に扱う心もはぐくまれます。

