



きゅうしょくだよい



のあ保育園 2025 年 8 月

夏もいよいよ本番です。プランターで育てている夏野菜を収穫し、うさぎ組でミニクッキングを行っているところを通りかかると、その音や香りに興味津々な子どもたち。やはり経験することは大切なことだと実感します。

トマトやきゅうり、なす、オクラといった夏野菜は、水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、園の食事でもこの時期は積極的に献立に入れて、体の中からクールダウンするサポートをしていけたらと思います。



夏を元気にすごすための 夏バテ対策



こまめに水分をとる



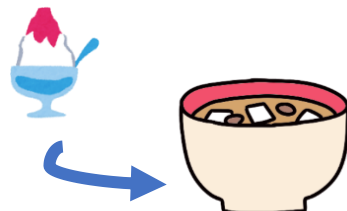
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。食事からの水分（ご飯やお味噌汁、スープ、牛乳など）も意識することが大切です。

栄養バランスを整える



主食（ごはんやパン）・主菜（肉や魚、卵など）・副菜（野菜や海藻、きのこ）を揃えてバランスよく食べましょう。パンや麺だけの単品食べは避けたいですね。

温かい食べ物を食べる



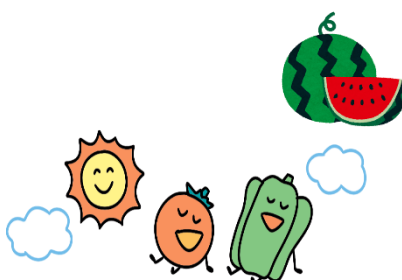
冷たいものばかり摂っていると胃液の分泌が抑えられてしまうので温かいものもとりましょう。消化が良く、水分と塩分が摂れるお味噌汁は夏バテ対策に効果的です。

朝ごはんを食べる



睡眠中に使い切り、不足したエネルギーや水分を補給し、午前中を元気に活動するための力になります。一日の活動に必要なエネルギーを補給して、体力低下を防ぐ役割があるので朝食は必ず食べてきてくださいね！

夏野菜を食べる

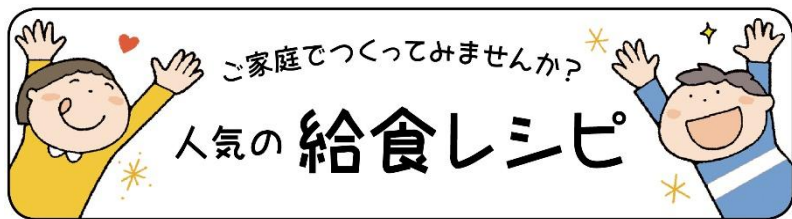


夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルが多く、体の調子を整えるのに役立ちます。水分の多い野菜をとることは、熱中症の予防にもなります。旬の野菜は栄養価が高く、おいしいので、様々な調理法で楽しめるといいですね。

おやつの質や量に注意



食事が美味しく食べられるように、おやつの時間を配慮することは大切です。また、脂質が高いものは消化に時間が必要なので、量や頻度に気を付けましょう。



夏野菜を使用した献立を紹介します。

ラタトゥイユドック

彩り豊かな夏野菜は、体内の熱を下げ、夏バテ効果が期待できます。朝食にもおすすめです！



材料	作りやすい分量
ロールパン	4 個
豚ひき肉	100 g
玉ねぎ	1/3 個
かぼちゃ	煮物サイズ 2 個位
なす	1/4 本
油	小さじ 1/2
にんにく	少々
ケチャップ	小さじ 3
バジル粉	少々
片栗粉	1/3

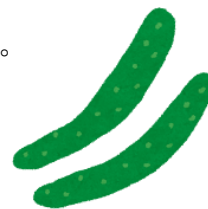
- ### 作り方
- ① かぼちゃは皮を切り落としておく。
 - ② 全ての野菜を食べやすい大きさ（粗みじん切り）に切る。
 - ③ フライパンに油を入れ、にんにく、豚ひき肉と②を加えて炒める。
 - ④ 全体的に油が回ったら、材料がかぶる位の水（分量外）とケチャップを加えて煮詰める。
 - ⑤ 野菜が軟らかくなったら、バジル粉と、水溶き片栗粉を加えて、よく混ぜながら更に煮詰める。
 - ⑥ 切り込みを入れたロールパンに⑤をはさんで出来上がり。

※味つけや野菜の硬さはお好みで加減してください！

春雨サラダ

材料	作りやすい分量
春雨	15 g
きゅうり	1/2 本
にんじん	3 cm
コーン缶	大さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
醤油	小さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
ごま油	少々

- ### 作り方
- ① 春雨は茹で戻して水気をきり、食べやすい長さにカットする。
 - ② きゅうり、にんじんは千切りにする。
 - ③ 調味料を合わせる。
 - ④ 全ての材料を混ぜ合わせる。
- ※味付けはお好みで加減してください。
ハムやツナ、錦糸卵を加えても美味しくいただけます！



夏の豚汁



温かい豚汁は体を温め、冷房による冷えや夏バテを解消する効果が期待できます！

材料	作りやすい分量
豚肉	50 g
かぼちゃ	煮物サイズ 4 個位
冬瓜	3 cm
オクラ	2 本
なす	中 1 本
油	大さじ 1/2
だし汁	400 ml
みそ	大さじ 1

- ### 作り方
- ① 野菜は、食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
 - ③ ②に①を加えて軽く炒めたら、だし汁を入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。
 - ④ みそを溶き入れて完成！

※具材はお好みの材料を使用してください。

