

8月給食だよ

令和7年 8月
東戸塚らびっと保育園

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。この時期は暑いために食欲が低下して、水分ばかりとりがちです。元気に楽しく過ごすためにも、十分な睡眠と食事をするようにしましょう。また、暑さ対策をしっかりと行い、外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけなどの工夫が大切です。

水分補給で熱中症予防を



熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業だけでなく室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分を取るよう心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのもいいですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も必要です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



夏バテ予防におすすめレシピ

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。今回は、夏バテ予防におすすめの豚汁のレシピをご紹介します！

夏野菜豚汁

～材料～

- ・豚肉 15g
- ・人参 5g
- ・玉ねぎ 5g
- ・トマト 5g
- ・なす 5g
- ・味噌 1.7g
- ・かつお昆布だし(水) 60g



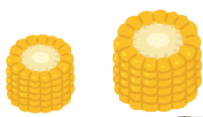
☆トマトの皮が気になる場合は、湯むきしてから加えてください。

- ①野菜と豚肉を食べやすいサイズに切る。
- ②鍋に豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③人参、玉ねぎを加えて色が変わるまで炒める。
- ④かつお昆布だし(水)となすトマトを加えて煮込む。
- ⑤具材が柔らかくなり火が通ったら味噌を加えて完成。

夏バテ予防には、ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜を積極的に摂ることが効果的です。トマトやナスなどの夏野菜は、体を冷やす効果や疲労回復、免疫力アップなどに役立つ栄養素を多く含んでいます。豚汁は、栄養満点で水分やミネラルの補給もできます。また、野菜が苦手な子どもでも食べやすく、保育園の子どもたちにも人気なのでぜひお家でも作ってみてください♪

7月の食育の様子

7月の食育では子どもたちが、とうもろこしの皮むき・すいかわりにチャレンジしました！！皮付きのとうもろこしやまるまるとしたすいかを見た子どもたちは、わくわくした様子で一生懸命活動に取り組んでいました。



とうもろこしの皮むき



いりにおいするなあ



ゆめ組は、にじ組と一緒に
とうもろこしの皮むきをしました



ぞら組のみんなは、いつも
お話をしっかりと聞いてくれます



思った以上に力が入る作業ですが
自分でむくことができました



上手におけたよ！



すいかわり

みんなで協力
してすいかを
わいました



ゆめ組の子どもたちも
お兄さんお姉さんに
一生懸命すいかを
ただいていました



すいかって
丸くしてしましましてるね
わったら、赤くて、甘い匂いする
黒い種もあるね



ぞら組の子どもたちは練習を
していたので本番も笑顔で
すいかをただいていました

