



給食だより 夏号

令和8年7月17日

学校法人 教立学院

南聖心幼稚園

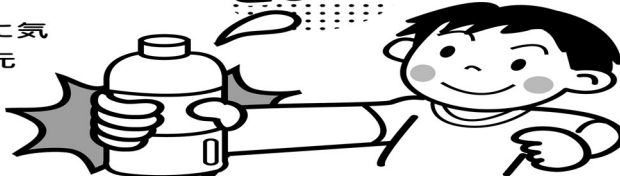
暑い夏 食べ物や飲み物に気を配ろう

早いもので、今学期もあとわずかになりました。今年は、梅雨がどこへやら、梅雨明けの実感もないまま、連日厳しい暑さが続いています。

汗をたくさんかく時期には水分の補給が大切です。熱中症を防ぐためには、まずのどが渇く前に飲み、後はこまめに補給するのが良いそうです。また、甘い飲み物を取り過ぎたり、一度に大量に飲んだりすると食欲が落ちてしまいます。栄養不足は夏バテの原因になりますので注意が必要です。

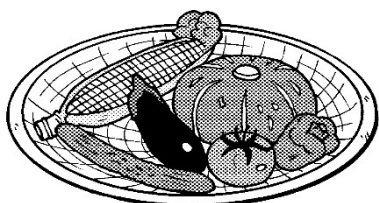
食べ物や飲み物に気を配り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

熱中症を防ぐために
こまめに水分補給



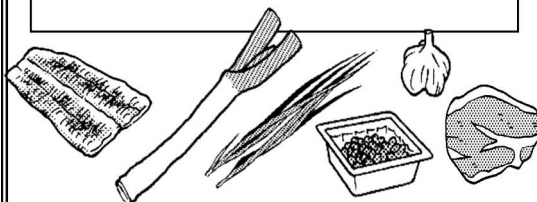
夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、とうもろこし、なす、とうがん、ズッキーニなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高く夏野菜は体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくて、美味しい食材です。幼稚園の給食にも、沢山取り入れています。



夏にとりたい食べ物

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミン B1 を多く含む食品と。ニンニク、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしのよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミン A や B 群、E、たんぱく質が豊富で、体力増強に効果があります。子どもには卵でとじる「うなぎ玉丼」や、だしやのりを入れて「ひつまぶし」、「うなぎちらし寿司」等もおすすです。



野菜スープ

給★食★レ★シ★ピ

ベーコンスープ

材料

・ベーコン	4 枚
・人参	25 g
・キャベツ	100g
・玉葱	100 g
・もやし	40 g
・醤油	小さじ 1
・コンソメ	小さじ 1/2
・水	600cc

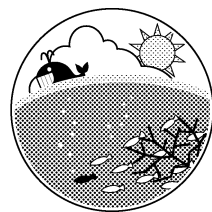
作り方

- ① ベーコンは 2 cm幅、キャベツは 1 cm幅、人参は千切り。
- ② ベーコンを炒め、水と人参と玉葱を入れて煮る。
- ③ 人参と玉葱が柔らかくなったなら、キャベツを入れ、最後にもやしを入れ、コンソメと醤油で調味する。

★コンソメ味の野菜スープです。野菜が苦手な子どもも、好きと言う、具沢山のスープです。野菜を柔らかくなるまで煮るので、水の量や味付けは調整してください。冷蔵庫にあってる野菜を使っても美味しくできます。

夏が旬の食べ物を食べましょう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。



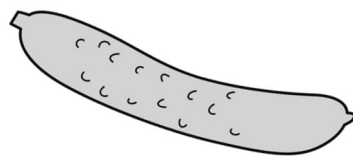
《トマト》

一年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。



《きゅうり》

水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。



《ピーマン》

ビタミン C が豊富。ピーマンのビタミン C は加熱しても壊れにくいのが特徴です。



《とうもろこし》

焼いたり茹でたりして味わいます。ビタミンB1 や食物繊維が多い食品です。

