



杉戸中央みちのこ保育園
令和7年8月1日

梅雨が明け、夏も本番となり、厳しい暑さが続きます。暑い日が続くと体が疲れて食欲がなくなり、夏バテや熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給を心がけ、睡眠と栄養を十分にとりましょう。

バランスよく食べよう

暑い日はめん類やアイスを食べる機会が増え、炭水化物の摂取量が増える傾向にあります。炭水化物は身体のエネルギー源となるため、必要な栄養素ですが、それだけではエネルギー源として働きません。ビタミン類やたんぱく質もとれるよう、工夫して食事を摂りましょう。



炭水化物・脂質

エネルギー源となる

たんぱく質

血や肉となる

ビタミン

身体の調子を整える

1回の食事で3色の食材をそろえるようにしましょう

めん類には、トッピングをするようにしましょう。例えば、サラダうどんや豚しゃぶうどん。そうめんのつけ汁にさば缶と胡瓜を入れるのもコクがプラスされておいしくいただけます。また、冷たいものばかりだと胃腸が弱ってしまうので、冷房の効いた部屋では温かいものを食べるように心がけましょう。

さば缶入りつけ汁

- ① めんつゆにさばの水煮缶の汁をいれる（味が濃ければ水で薄める）
- ② さばの身を食べやすい大きさにほぐし、千切りにしたきゅうり、ごま、ねぎ等を①に合わせる

サラダうどんのおすすめトッピング

きゅうり、レタス、トマト、ゆで卵、ツナ、サラダチキン、かにかまぼこ、ハム

パン パン ジェントルパン

ジェントルパンはフランスパンの紳士です。ある日、お散歩へ出かけると、ドン・チヨココローネとぶつかって頭がとれてしまいました。どうにか頭をくっつけた二人でしたが、なんとお互いの頭を間違えてくっつけてしまいました。果たして頭は無事に元通りになるのでしょうか。パンパン♪とリズムカルな文章で一度読むとくせになるお話です。動画も配信されていますのでぜひお試しください。

今月の食育活動

くま…6日 とうもろこしの皮むき
らいおん…22日 流しそうめん

27日は収穫祭です。くま、ぞう、らいおん組が育てた野菜の疑似収穫体験をし、給食では本物の食材をおいしく食べます。