



食育だより



2025 年



夏本番！プール遊びや夏祭りなど、夏ならではの楽しみがいっぱいですね。
夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給は忘れずに、プール遊びや外遊びの後には
特に休養・睡眠を心がけて下さい。そして楽しい夏の思い出をたくさん作って下さいね！

**認定こども園
新高山めぐみ幼稚園**

暑い夏を乗り切る方法

- な** んでも食べて夏バテ知らず！
- つ** めたいものはほどほどに…
- の** むなら麦茶や水がおすすめ！
- し** おの摂り過ぎに注意！
- よ** くかんで食べましょう！
- く** だものや野菜もしっかり食べよう！
- じ** かんを決めて、1日3食！



作ってみよう！具沢山けんちん汁

材料 (1人前)

- | | | |
|-----------|---------|---------|
| ・鶏ひき肉 5g | ・人参 5g | ・水 適量 |
| ・木綿豆腐 20g | ・ねぎ 3g | ・ごま油 少々 |
| ・油揚げ 5g | ・油 1g | |
| ・こんにゃく 5g | ・だし 3g | |
| ・ごぼう 5g | ・醤油 2g | |
| ・大根 20g | ・みりん 2g | |



作り方

- ① 具材をそれぞれ切り、鍋で鶏ひき肉と一緒に油で炒める。
- ② 水を入れて、具材に火が通ったら調味料を入れる。
- ③ ごま油を入れて完成。

夏はやっぱり！冷やし中華

材料 (1人前)

- | | |
|-----------|-------------|
| ・中華麺 1袋 | ・砂糖 10g |
| ・好きな具材 適量 | ・醤油 10g |
| | ・酢 0.3~0.4g |
| | ・だし汁 50cc |
| | ・ごま油 少々 |

作り方

- ① 中華麺を時間通りに茹で、水で冷やす。
- ② 好きな具材を準備する。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 盛り付けして、③をかけて完成。



旬の食材【太刀魚】



たちうおは真夏が一番脂がのっておいしくなる白身魚です。
新鮮な切り身の選び方は、表面が輝くような銀色をしており、触って弾力があるものが良いです。
スーパーなどで見つけたらぜひ新鮮なものを選んで食べてみてくださいね。

旬の食材【なす】



なすは約93%水分で、低カロリーな野菜です。
なすの紫色の皮にはポリフェノールの一種のナスニンが含まれており、抗酸化作用があります。
赤血球をつくる働きのある葉酸も含まれており、体の発育や、貧血予防として欠かせない栄養素の一つです。

旬の食材【パイナップル】



パイナップルはビタミンCが豊富に含まれており、日焼けなどの肌のダメージ軽減に役立ちます。
パイナップルにはたんぱく質を分解する酵素が含まれており、その酵素が口の中の粘膜を刺激することでピリピリとした違和感を感じることがあります。食べすぎには注意しましょう。

8月の薬膳料理



太刀魚の照り焼き
茄子のそぼろ煮
ごはん
もやしと油揚げのみそ汁
パイナップル

