

食育だより



2026年



暑い日が続きますが、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・睡眠を心がけましょう。そして楽しい夏の思い出をたくさん作ってくださいね！

認定こども園
新高山めぐみ幼稚園

立秋（8月7、8日）

秋が立つと書かれるように、暦の上での秋の始まりです。
しかし実際には、この頃に暑さのピークがくくことも少なくありません。
立秋の文化として「残暑見舞い」というものがあります。続く暑さで疲れが出やすいこの時期に、相手の健康を気遣い、また自分の近状を伝える日本の文化です。



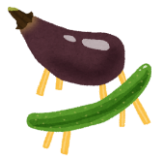
山の日（8月11日）

「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨として、2016年(平成28年)に制定されました。
夏が終わり秋になると、山ではたくさんのキノコや山菜、木の実が育ちます。
いつもの給食にはどんなキノコが入っているかな？探してみましょう。



お盆（8月13～16日）

ご先祖様をお迎えしてご供養する夏の風習です。
お盆の期間中、従来は家族みんなで精進料理を食べることが一般的でした。
しかし現代では、せっかく家族が集まるのだからと、肉や魚も使った様々な料理を用意することが多いです。



終戦の日（8月15日）

第二次世界大戦の終結日です。
戦没者を追悼し平和を祈念する日としています。



旬の食材【 太刀魚 】



日本国内で広く分布している太刀魚ですが、特に愛媛県で多く獲られています。
一般的な魚のような硬いうろこはなく、非常に鋭く尖った歯を持っています。

旬の食材【 オクラ 】



オクラのねばねばはペクチンなどの水溶性食物繊維で、腸内環境の改善や血糖値、コレステロールの調整に役立ちます。
緑色が鮮やかでハリのあるものを選びましょう。

旬の食材【 冬瓜 】



主に夏に収穫されますが、保存性が高く冬まで持つことから「冬瓜」と名付けられました。
鮮やかな緑色で、種の部分までしっかりと詰まっており、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。

旬の食材【 メロン 】



摂りすぎた塩分を体外に排出する効果があるカリウムが豊富に含まれています。
軸が太く、ツルが細目に枯れているものを選びましょう。
冬瓜と同じでずっしり重みのあるものがオススメです。

作ってみよう！ ひじき納豆

混ぜるお手伝いをしてみよう！



材料(1人分)

- | | | | |
|------|-----|------|------|
| ・納豆 | 15g | ☆水 | 30ml |
| ・ひじき | 1g | ☆醤油 | 小さじ1 |
| ・白ごま | 少々 | ☆砂糖 | 小さじ1 |
| ・ねぎ | 3g | ☆みりん | 小さじ1 |

作り方

- ① ひじきを水(分量外)で戻す
- ② ザルにあげて水を切ったひじきと☆を鍋に入れて煮る火が通ったら粗熱が取れるまで冷ます
- ③ ②からひじきを取り出し、ひじき、納豆、白ごま、細かく刻んでサッと茹でたねぎを混ぜたら完成！
(味が薄い場合は、ひじきの煮汁を足して調整してください)



8月の薬膳料理

- ・太刀魚の付け焼き
- ・冬瓜のそぼろ煮
- ・ごはん
- ・オクラとえのきのお吸い物
- ・メロン

