



もぐもぐ

令和6年度
8月号

大將軍ひかり子ども園
調理室だよ
R6.7.31発行

梅雨が明け、暑い暑い夏がやってきましたね。
毎日暑い暑さが続きますが、体の変化に
気をつけながら、たくさん遊んで、いっぱい食べて
そして、しっかりと休息を取って、夏を元気に
過ぎましょう!!

今月の重点目標 旬の野菜に興味を持つ!!

夏野菜が旬を迎えてお。自分たちで育てた野菜を収穫して食べながら、
野菜の旬を知りましょう。

園で育てている夏野菜 トマト、きゅうり、ズッキーニ、スイカ、ピーマン



トマト

リコピンが豊富で
抗酸化作用や、
老化防止にも役立ちます。



きゅうり

カリウムがたく
含まれているため、
利尿作用が
あります。



スイカ

水分補給や
熱中症予防に
ぴったりのです。



ズッキーニ

カリウム、
ビタミンCが
含まれています。



ピーマン

ビタミンC、
ビタミンAが
豊富に含まれています。

具だくさんスープ 夏バテの時、スープなら、ずいずいと 食べやすいです。

材料(4人分)

- 豚ひき肉 80g
- たまねぎ 85g
- にんじん 60g
- ピーマン 35g
- じゃが芋 80g
- 食塩 0.8g
- コンソメ 7g

〈作り方〉 1人当たり45kcal

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマン、
じゃが芋をそれぞれ1cm角に
切る。
- ② 鍋で豚ミンチを炒め、火が通った
ら、①の野菜を入れ水を入れて
煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったたら、
食塩とコンソメで味付けする。

夏野菜の、トマト、きゅうり、ズッキーニ、かぼちゃなど
具材を変えても、おいしいですよ!!

夏の夏野菜 旬は、トウモロコシ

かぼちゃ、人参、オクラ

リコピン 紫外線による肌の赤みや
色素沈着の予防。

カリウム 尿の排出を促し、利尿
作用があります。

ビタミンC 夏の強い日差しによる肌荒れや
シミ予防につなげられます。

ビタミンA 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
効果があります。

旬の野菜には、その時の気候に負けていないため、
栄養素が豊富に含まれています。
夏野菜をたくさん食べましょう!!

夏はしっかり水分補給を!

汗中の水分が足りなくなると、熱中症にかかり
リスクが高まります。
特に、子どもは体に熱がこもりやすく、熱中症に
かかりやすいため、しっかり水分補給を予防
しましょう。「喉が渇いた」と感じるときは、
すでに脱水の初期段階です。子どもが
飲みたがっている時に飲ませるのではなく、
こまめな水分補給を心がけましょう。

水分補給するポイント
どんなタイミング?!

- 起床時
- 外から帰ってきた時
- 運動中や前後
- 入浴の前後
- 寝る前

どんな飲み物がいい?!

水や麦茶がおすすです。

赤ちゃんとミルクでも水分補給
できます。

ジュースやスポーツドリンクは
糖分も多く含むため飲みすぎ
注意です。

8月の食育予定

🐱 スイカを収穫し、
食べる。

🐱 かき氷とシロップ
作り

🐼 スイカ、ズッキーニの収穫