

令和7年度
7月号

もぐもぐ



大將軍ひかりこども園
調理室より

R7.6.30発行

暑さも日々増えいき、夏の訪れを感じますね。
体調を崩しやすい時期にたりますので、
しっかりと栄養と睡眠をセリイ体力を蓄えましょう。
また、汗をたくさんかくので、水分補給を二まめに
行ない、毎日を元気に過ごしましょう!!

今月の重点目標... 夏バテを防止する。

暑くなり始め、食欲が落ちる時期です。不足しがちな栄養を
しっかり食事から摂り、健康で元気に過ごしましょう。

<夏バテのときに摂りたい5つの栄養素>

たんぱく質... 筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる。

豚肉、カツオ、大豆 など



ビタミンB群... 疲労回復やエネルギーの代謝を助ける。

まぐろ、うなぎ、豚肉、卵 など



アリシン

... ビタミンB群の吸収を助ける。

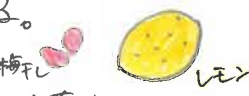
ニンニク、ニラ、ネギ など



クエン酸

... 疲労物質を体外へ排出する。

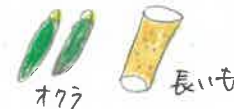
酢、梅干し、レモン など



ムチン

... 消化を促進し、胃粘膜を保護する。

納豆、オクラ、長いも など



7月の行事食

七夕

天の川や織姫の織り糸に
そくめんを見立て、七夕に
行事食として食べらけてきました。
園では、7日の午後のおやつに
「七夕そくめん」を頂きます。

土用の丑の日

今年の土用の丑の日は、7月19日、31日です。

園では、18日の午後のおやつで、
「うなぎごはん」を頂きます。
夏バテ防止にピッタリな
ビタミンB群やミネラルが
たくさん含まれています。



うなぎ

オクラとたまごの

おかか和え

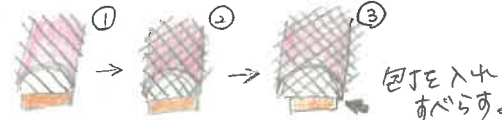
<材料4人分> 1人当たり31kcal

- オクラ... 2本
- たまご... 100g
- 刻みかき... 3g
- かつお節... 2g
- 酢... 小さじ2
- 濃口醤油... 小さじ2
- 砂糖... 小さじ2
- みりん... 小さじ1/2

<作り方>

① たまごのお湯を沸かして、オクラを入れて
色よくゆで、冷めたら水気を切って輪切りにする。

② たまごは細切りにする。



③ みりんは1度加熱して冷ましておく。

④ ボウルにオクラ、たまご、*を混ぜ合わせ、最後に
かつお節と刻みかきをもみながら入れ軽く混ぜたら
完成!!

夏バテを解消するポイント!!

- 1日3食バランスの取れた食事を摂る。
夏野菜を積極的に摂る。

- 二まめは水分補給をいかにする。
汗で失われる水分と電解質を補給する。
スポーツドリンクなどもよい。

- 規則正しい生活リズムと、睡眠を
しっかり取る。

- 適度な運動をいかにする。
涼しい場所、時間帯を選んでウォーキングや、
ストレッチなど

- 帽子や日傘などを使って、日焼け対策をする。

<子どもの健康的な おやつづくり>

子どものおやつは、3回の食事
です! [おやつ]は摂取しきつない栄養を
補う「補食」の役割と、じっと体を
リフレッシュする役割を担います。

2歳までは3回の食事と2回のおやつ、
3歳以降は3回の食事と1回のおやつで
栄養補給するのが理想です。

(栄養豊富な食べ物を摂る)

不足しがちなビタミン、ミネラルを
摂りましょう。カルシウムを多く含む
牛乳、ヨーグルト、鉄を含む豆乳や、

食物繊維が豊富な芋類やビタミン豊富な
果物を組み合わせると良いです!

(糖質や油脂が多い物を避ける)

糖質や油脂が多く、少量でたくさんの
エネルギーを摂取できてしまう
甘い食べ物やスナック菓子は肥満に
つながる危険性があるため、
なるべく避けましょう。

おやつは「食事」と同じように食べようようにしましょう。
いつもの場所でお皿を用意し、適切な量にしましょう。

6/4(土)の以上児クラスのお式食会にご参加いただき、
お返し、アンケートにもご協力いただきまして
ありがとうございました。

6月の食育紹介 くまぐみ

くまぐみで採れたサニーレタスを使って
ハンバーガー(作りを習いました)。緑の野菜は
苦手とよく聞きますが、たくさんおいしく
食べてくれていますよ!

7月食育予定



オクラを収穫して
食べる。
じゃがいもを収穫して
食べる。