



太陽の光がまぶしい夏がやってきました。  
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われたりして、熱中症になる危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つことや、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 暑さに負けない!! 丈夫な体づくりのポイント



★今月の目標★  
夏を元気に  
過ごしましょう

### 旬の食材をたっぷり食べよう!

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

#### 夏が旬の野菜

- きゅうり、なす  
…体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。
- ピーマン、トマト  
…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- ゴーヤ  
…ビタミンCが豊富なおうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。苦味は、中のわたを除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。8月の献立に取り入れているので、ご家庭でも食べてみてください。



### 1日3回の食事をしっかりとろう!

暑さに負けないためには、1日3回の食事を通してバランスよく食べることが大切です。一回の食事が、ごはんやパンだけにならないように、肉や魚、卵、野菜、乳製品などを組み合わせた食事にしましょう。



### こまめに水分を補給しよう!

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足の状態なので、のどが渇く前に、こまめに飲みましょう。



### 冷たい物の食べすぎ、 飲みすぎに注意しましょう!

暑いとつい食べてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やすなど、体調不良を招きやすくなります。

特にジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



### <献立紹介> 魚のレモンみそ焼き ~4人分~

(材料)				
鱈	4切れ	A	砂糖	小さじ1
酒	小さじ1		味噌	小さじ2
塩	少々		レモン汁	小さじ1

#### (作り方)

- ①鱈に酒と塩をふり、下味をつける。
- ②アルミホイルを敷いた天板に①を並べ、魚焼きグリルで火が通るまで、10分ほど焼く。
- ③②の上に混ぜ合わせたAをかける。
- ④さらに7~8分焼き、表面に焼き色をつける。

レモンのクエン酸は、疲労回復・食欲増進の効果があります。



毎月19日は食育の日です。  
今年度の食育のテーマは、  
『日本の味めぐり』です。

8月は沖縄県の  
『ゴーヤチャンプルー』  
を取り入れています。



# 8月のランチメニュー

◇は食育の日の献立です。

愛和こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	火	さくふわせんべい 牛乳	食パン オムレツ 水菜サラダ 鶏肉のトマト煮	野菜家族 牛乳	野菜かりんとう 牛乳
2	水	アスパラガスビスケット 牛乳	★豚肉入り大根ごはん ごまちくわ スティックきゅうり わかめスープ	すいか お茶	すいか お茶
3	木	ラングリー(バニラ)牛乳	ごはん 豚肉の塩だれ炒め ゆでキャベツトマト かぼちゃのみそ汁	豆乳アイス お茶	豆乳アイス お茶
4	金	やわらかおかき(青のり味) 牛乳	ごはん 鮭のクラッカー揚げ かぶひたし ひじき炒め煮	グリーンピース蒸しパン 牛乳	グリーンピース蒸しパン 牛乳
5	土	野菜ハイハイン 牛乳	★食パン みかんジャム 型抜きチーズ 牛乳	サラダせん りんごジュース	サラダせん りんごジュース
7	月	のりものビスケット 牛乳	ごはん 魚のレモンみそ焼き いそ和え じゃがいものそぼろ煮	おこめリング 牛乳	おこめリング 牛乳
8	火	かぼちゃクッキー 牛乳	ごはん ボイルウインナー ほうれんそうナムル 焼き豆腐の田楽	冷凍りんご お茶	冷凍りんご お茶
9	水	小魚家族 牛乳	焼きそば 蒸しかまぼこ 即席漬	カリボテ 牛乳	カリボテ 牛乳
10	木	クラッカー 牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 甘酢和え 高野豆腐含煮	古代米せんべい 牛乳	古代米せんべい 牛乳
12	土	おこさませんべい 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 棒チーズ 牛乳	ハッピーターン オレンジジュース	ハッピーターン オレンジジュース
16	水	やわらかえびせんべい 牛乳	★昆布ごはん 厚焼卵 ブロッコリートマト 冬瓜のみそ汁	アンパンマンソフトせん 牛乳	アンパンマンソフトせん 牛乳
17	木	おやさいすなック(ほうれん草) 牛乳	食パン かつおフライ グリーンポテトトマト コンソメスープ	ぼたぼた焼 充実野菜	こぶ柿 充実野菜
18	金	たべっこBABY 牛乳	ごはん たらへの照り焼き いんげんのごま和え 関東煮	Caせんべい(うま塩味) 牛乳	Caせんべい(うま塩味) 牛乳
19	土	野菜せん 牛乳	★食パン りんごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	あげせん グレープジュース	あげせん グレープジュース
21	月	エリーゼ(ミルク) 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜ひたし みそけんちん汁	レモンマフィン 牛乳	レモンマフィン 牛乳
22	火	マンナビスケット 牛乳	ごはん ◇ゴーヤチャンプルー えびシューマイ コーン和え	フルーツゼリーミックス お茶	フルーツゼリーミックス お茶
23	水	にんじんせんべい 牛乳	食パン メープルフライドチキン 大豆サラダ ポテトスープ	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
24	木	ハイハイン 牛乳	ごはん だし巻卵 白菜漬トマト 厚揚げと野菜のあんからめ	ミレービスケット 牛乳	ミレービスケット 牛乳
25	金	チーズスティック 牛乳	★夏野菜カレー きゅうりの酢の物 ミニパン缶	ケーキ 豆乳飲料	ケーキ 豆乳飲料
26	土	毎日果実 牛乳	★食パン みかんジャム チーズかまぼこ 牛乳	サッポロポテト りんごジュース	サッポロポテト りんごジュース
28	月	えだまめビスケット 牛乳	ごはん 和風ミートボール ブロッコリーのごまだれ 炊き合わせ	チヨイス 野菜生活	チヨイス 野菜生活
29	火	ビスコ(ミルク) 牛乳	ごはん ムニエル ゆかり和え 肉じゃが	たべっこおやさい 牛乳	たべっこおやさい 牛乳
30	水	白い風船(ミルク) 牛乳	★わかめごはん 魚のにんじん焼き もやししょうゆ和え 麩のすまし汁	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 牛乳
31	木	まあるいクラッカー 牛乳	ごはん ポークピカタ はりはり和え かぼちゃのベーコン煮	ブルーベリーゼリー お茶	ブルーベリーゼリー お茶