



8月 食育だより



令和7年8月1日 畠口みのり保育園

【8月のねらい】

朝ご飯の大切さに気づき、
自らの健康に関心を持つ

暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。
夏バテや熱中症に注意が必要な時期です。
しっかり睡眠をとり、たくさん遊んで、たくさん食べて
暑い夏を乗り切りましょう！！

★夏を元気に過ごす3つのポイント★

1 規則正しい食事



1日3回、規則正しくバランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいもの、水分のとりすぎは要注意です。

つるつる麺だけの食事でも気をつけましょう。

2 しっかり遊びましょう

しっかり身体を動かして遊び、おなかが空くりズムを大事にしましょう。

外遊びの時は、帽子と水分補給を忘れずに！

3 十分身体を休めましょう

睡眠をしっかりとして、疲れをためないようにします。

冷房を入れる場合は、直接風が身体に当たらないようにしましょう。



〈夏バテ予防にいろいろな食材を食べましょう〉

○新鮮な夏野菜、果物をたっぷり！

トマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤ など

○ビタミン B1 を含む食品をとりましょう

豚肉、大豆・大豆製品 など

○酸味を使うと食欲もアップ！

酢、レモン、オレンジ など

★量より質を考えて、バランスよく！

食欲がなくても、主食、主菜、副菜をそろえましょう



♪ 8月おすすめレシピ♪ 8月26日 昼食

魚のプロバンス風



<材料 2人分>

- ・白身魚 40g×2切れ
- ・片栗粉 10g (小さじ1)
- ・揚げ油 適量
- ・トマト 50g
- ・きゅうり 20g
- ・レモン 1cc (小さじ1/5)
- ・酢 1cc (小さじ1/5)
- ・食塩 0.4g (ひとつまみ)
- ・砂糖 1g (小さじ1/3)
- ・だし汁 20cc (大さじ1強)
- ・玉ねぎ 20g
- ・生パセリ 0.6g

(1人分：エネルギー131kcal、食塩相当量0.2g)

<作り方>

- ① 魚は片栗粉をつけて油で揚げる。(焼いても良い)
- ② トマトはコロコロに、きゅうりはいちよう切りにする。
- ③ 玉ねぎ、パセリはみじん切りにして茹で、流水で冷まして絞る
- ④ だし汁の中に調味料とレモン汁を入れ②、③を加える
- ⑤ ①に④をかける



* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

