



きゅうしょくだより



令和7年 8月 あおぞらルーム

8月に入り、毎日暑い日が続いております。たくさん汗をかくため、熱中症にも注意が必要です。
規則正しい食生活とこまめな水分補給、十分な睡眠をとって楽しく夏を乗り切りましょう。
保育園では夏野菜をたくさん取り入れた食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに水分補給にも十分注意していきたいと思
います。

【夏野菜をたくさん食べましょう！！】

夏に収穫できるお野菜はたくさんあります。その中のいくつかをご紹介します。

トマト・・・ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、疲労回復や食欲増進に効果的です。

オクラ・・・6月から9月に最もおいしくなる野菜です。食物繊維やカリウムなどが豊富に含まれています。「ネバネバ」成分である
ペクチンやムチンが含まれており、お腹の調子を整えてくれます。

なす・・・6月から10月に最もおいしくなる野菜です。紫外線から体を守る役目やむくみ解消に効果的です。体温の調節してくれ
ますので、夏にぴったりです。

きゅうり・・・水分が全体の 95%を占めている野菜です。カリウムや食物繊維を豊富に含んでおり、熱中症予防やミネラル補給に
効果があります。

ゴーヤ・・・食物繊維、ビタミン、カリウム、葉酸などが豊富に含まれています。苦い成分である「モモルデシン」が食欲を増進させ
て

夏バテ防止に効果的です。

とうもろこし・・・タンパク質と糖質が主成分です。ご飯よりたんぱく質が多く、糖質が少なめです。ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊
富に含まれています。

とうがん・・・カリウムが豊富に含まれています。夏に収穫し、冬まで長く貯蔵できます。

「8月31日」は「^{やさい}野菜(831)の日」です。



8月は夏野菜を使ったカレーやトマト煮、豚汁を給食でも予定しております。
野菜もたくさん食べて、夏バテを予防しましょう！！

【北海道で作っている野菜を給食に取り入れています】

今年度も8月より北海道で採れた新鮮なお野菜を給食の一部で取入れていきます。
NPO 法人農業塾風のがっこうと菊地農園の農場で作られたNP 農法のお野菜です。
「NP 農法」とは、微生物に対する餌をまく事で、気候などに左右されずその土地ごとの
微生物が繁栄し、質の良い作物が採れる農法です。

農園から届くお野菜は、大きさや色・形が様々で、給食の前に子どもたちも見たり、触れたりしています。



【全国郷土料理巡り】

8月は、岐阜・愛知・長野などの「五平餅」を提供します。(山間部で愛されている郷土料理です。)
「五平餅」・・・炊いたご飯を米粒が多少残る程度につぶし、棒に付けて味噌だれを付けて焼きます。

【今月のおすすめレシピ】〈夏野菜を使った豚汁〉

(材料)5人分

・豚肉・・・75g・トマト・・・100g・玉ねぎ・・・75g・キャベツ・・・50g・ごぼう・・・40g・ピーマン・・・40g・油・・・4g・食塩・・・0.5g
・水・・・600ml・みそ・・・35g

【作り方】

- ① 野菜をカットする。(トマト・・・さいの目切り、玉ねぎ・・・細切り、キャベツ・・・色紙切り、
② ごぼう・・・半月切り、ピーマン・・・細切り)豚肉は、食べやすい大きさに切る。
③ 鍋に油を敷き、ごぼう、玉ねぎを炒め、豚肉、ピーマンを加えてさっと炒める。
④ キャベツ、トマト、塩を加えて炒めたら、水を加えて煮込む。
⑤ 野菜が軟らかくなったら、味噌を入れて味を整える。



☆夏は温かい汁物を食べると胃腸の働きを助けてくれます。豚肉にはビタミンB1 が多く含まれております。トマトやピーマンなど
夏野菜を入れることでいつもの豚汁よりもさっぱりとした味付けとなり、汁にしみ出した栄養素が一緒に摂れて夏にぴったりです。