

# 8月の給食だより

令和7年7月31日  
 社会福祉法人 見真会  
 明光保育園  
 栄養士 田川 濱田  
 調理員 藤本 住田

連日、災害級の暑さが続き、体に熱がたまって熱中症になるリスクがとても高くなっています。涼しい服装や帽子、エアコンの利用と、こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう！

さて、8月の献立のテーマは、「暑さに負けない！夏野菜まんさい献立」です。夏は、気温の大きな変化や食生活の偏りによって、体調を崩しやすい季節です。そんな夏の健康対策には、体を整えるビタミンなどの栄養素が豊富な夏野菜がおすすめです。給食では、旬の夏野菜をたくさん、おいしく食べて、暑い夏を乗り切っていきます！！



7月の食育活動（黄・青・白組）では、園で育てた野菜を使ってピザを作りました。子どもたちが『ミニトマト』、『なす』、『ピーマン』、『ズッキーニ』を収穫し、食パンに乗せて、世界にたった一つのオリジナルピザを完成させました。苦手なピーマンやなすも、自分で作ったピザに乗っていると美味しく食べることができました。



8月の食育活動では、夏野菜のことをもっと知ったり、虫めがねを使って観察も行います。夏野菜の表面や断面を拡大して観察して、色や形、においから植物の不思議にも出会います。

## 8月の献立紹介

☆1日(金)

韓国…夏野菜のプルコギ

夏野菜を使ったプルコギ！

☆4日(月)

イタリア・フィレンツェ…鶏肉のピカタ

様々な食材でアレンジが可能



☆6日(水)

中国…チンジャオロース

☆19日(火)

山形県…冷やしラーメン



☆26日(火)

鹿児島県…さつま汁

鶏肉を使った具沢山の味噌汁

☆29日(金)

イタリア・ミラノ…なすとトマトのパスタ

旬のなすとトマトをふんだんに使った夏の献立です！



## 夏野菜でアンチエイジング！！

夏野菜には、体の内側から若さを守る力＝アンチエイジング効果が期待できる栄養素がたっぷり含まれています。

体の熱を冷ましたり、水分やミネラルを補ってくれる働きがあります。トマト、きゅうり、なす、パプリカ、オクラ、ゴーヤ、モロヘイヤ、とうもろこし、かぼちゃ、ししとう、枝豆などが代表的な夏野菜です。

また、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、ナトリウムやカルシウム、マグネシウムなどと並び電解質と呼ばれる必須ミネラルの一つで、発汗で失われやすい栄養素です。発汗の多い暑い時期には、しっかり取り入れたい成分です。

トマ  
ト



赤い皮には、リコピンが含まれています。加熱や油を使って調理することで吸収率が高まり、うまみも増します。

なす



90%以上が水分で低エネルギーです。皮にナスニンというポリフェノールが含まれ、コレステロールを低下させる働きがあります。

オク  
ラ



オクラのねばねばは、ペクチンなどの食物繊維です。食物繊維は、腸内環境を整えると言われています。

きゅ  
うり



水分が95%以上で、カリウムを豊富に含んでいます。体温を下げる効果があります。

## 冷たいもののとり過ぎに 注意しましょう！



夏は、暑いので冷たい食べ物や飲み物をとる機会が増えます。

アイスクリームやかき氷、冷たい飲み物などをたくさんとっていると、胃や腸が冷えて、おなかが痛くなったり、下痢をしてしまいます。

冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎには、注意しましょう。

