

8月

こども未来局
保育・子育て推進部

きゅうしょくだより

令和7年8月1日 藤崎保育園

熱中症にならないためには、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。栄養を摂り、夏バテしない身体づくりをしましょう！



旬の食材と献立



●とうもろこし

食物繊維がたくさん含まれているので腸内環境を整えてくれます。

また、さっぱりとした甘さで食べやすく、夏バテ予防にもなる食材です。

今月は焼きとうもろこしの他、サラダや汁物に使用します。



献立の紹介



●暑い夏でも食べやすいように、香味野菜を使った「サマースパゲティ」や、冷たく口当たりの良い「ひまわり羹」を献立に取り入れました。

●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト
【市制100周年記念事業】おかず部門にてアイデア賞を受賞した作品を献立に取り入れました。
(梅のさっぱりハンバーグ)



夏バテを防ぐおやつを食べ方



冷たいおやつが食べなくなる季節ですが、食べ方によっては夏バテを招いてしまうこともあります。

1日にアイスクリームを何個も食べたり、ジュースをたくさん飲んだりすることで、お腹が空かずにご飯の時間を迎えてしまうことがあります。そうすると食事が進まず、必要な栄養が不足するだけでなく、後からお腹が空いてまたおやつを食べなくなる…という悪循環になってしまいます。

夏バテをふせぐためには量や内容、時間をきめておやつを食べることがポイントです。

1回のおやつ目安は130～260kcalです。脂質が多いものは、たくさん食べなくてもエネルギーが高く、消化の負担になって胃腸の調子を悪くさせますので、注意が必要です。

おすすめのおやつ例

★おにぎり2個(こども茶碗8分目程度)
と牛乳(100ml)



★蒸しパン1個(卵くらいの大きさ)
とのむヨーグルト(100ml)



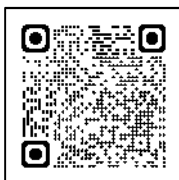
★ツナとトマトのスパゲティ
(こども茶碗8分目程度)
と牛乳(100ml)



市販の菓子類は砂糖を多く含んでいるため、身体の中の水分を奪われて熱中症にもつながります。

おやつ＝甘いものではなく、おにぎりやパン、ヨーグルトなども食べられると良いです。

保育園では茹でたとうもろこしなどもおやつに登場します。ご家庭でもぜひ、取り入れてみてください。



川崎市では毎月の保育園給食レシピをHPに掲載しています。
おやつレシピもいくつか載っているので、ぜひ参考にご覧ください♪