

8月 食育だより



発行

2025年7月31日
サン・ベビールーム

夏本番がやってきました。夏バテで食欲は落ちていませんか。水分をたくさん摂り、夏野菜などで栄養たっぷりの食事を食べて、夏バテ予防をしていきましょう。

給食は季節の食材を取り入れながら、食べやすさと栄養バランスを大切にしています。夏の暑さに負けないよう『食』からしっかりサポートしてまいります。

夏バテってなあに？



夏バテとは、暑さによって体の調子が崩れ、疲れやすくなったり、食欲がなくなったりする状態のことです。大人だけではなく、実は子どもも夏バテになることがあります。特に小さなお子さんは体温調節の機能が未熟なため、暑さの影響を受けやすく、食欲不振、眠気、なんとなく元気がないといったサインが見られることもあります。

夏バテの原因はそれぞれですが、主に次のような事が挙げられます。

- ・冷たいもののとりすぎで胃腸の働きが弱くなる
- ・室内と外の気温差によって自律神経が乱れる
- ・汗とともにミネラルや水分が失われる
- ・夜の暑さで睡眠の質が下がる

これらが積み重なると体力が落ちてしまい、風邪をひきやすくなるなど、夏の終わりごろに疲れが出やすくなります。

ご家庭でも水分摂取は常温のお茶や食事毎に温かいおみそ汁や汁物を取り入れて、冷たい飲み物に偏らないようにしていきましょう。

☆2025年8月の郷土料理☆

(長崎県)

給食：浦上そばろ



『浦上(うらかみ)そばろ』とは長崎県長崎市浦上地区に伝わる郷土料理のことです。甘辛く炒めた野菜と豚肉の料理で、ひき肉ではなく細切りにした豚肉と色々な野菜と一緒に炒めて仕上げる『そばろ風』の一品です。

豚肉によるたんぱく質、ごぼうやしらすたきによる食物繊維が豊富で、野菜の歯ざわりと甘辛い味付けなどで小さなお子さまでも食べやすく、ごはんとの相性も良く、栄養もたくさんなので、ご家庭でもぜひアレンジしてみてください。

☆ 7月に人気だった給食のレシピ2選☆

しらすチーズトースト



【材料】(1人分)

食パン8枚切の1/4カット2枚、しらす干し7g、青のり0.3g、マヨネーズ(園ではマヨドレ使用)1.4g、とろけるチーズ2g

【作り方】

- ① オーブンを160℃に予熱しておく。
- ② しらすをゆでて塩分を落とし、ザルにあげ水分を切る。
- ③ 食パンを1/4にカットする。
- ④ ②のしらすとマヨドレ、青のりを混ぜ合わせ、食パンに塗る。
- ⑤ ④の上からとろけるチーズを乗せ、160℃に予熱したオーブンで3～5分程焼く。
- ⑥ パンの焼き色を見て、完成。

さけの包み焼き



【材料】(1人分)

さけ32g、酒0.4g、玉ねぎ20g、まいたけ15g、油1.4g、しょうゆ1g

【作り方】

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② 玉ねぎは小さめの薄切り、まいたけは手で細かく割く。
- ③ 玉ねぎ、まいたけは柔らかくなるまで炒める。
- ④ しんなりするまで炒めたら、バットに置き粗熱を取る。
- ⑤ 鉄板にクッキングシートを敷き、さけを並べ、酒を振り臭みを取る。
- ⑥ ⑤の鉄板にしょうゆを加え、馴染ませる。
- ⑦ 野菜の粗熱が取れたら⑥のさけの上に野菜を乗せる。
- ⑧ 上からクッキングシートで包むようにし、180℃で15分程焼く。
- ⑨ 焦げ付かないか確認をしながら様子を見る。
(さけの温度が低い場合は5分程焼き時間を延ばすなどして調整する。)
- ⑩ 味を見て調整し、完成。



ご家庭で作る際は③の野菜を炒める、⑤の粗熱を取る工程を省き、そのままさけの上に乗せて包み焼きにしても良いと思います。