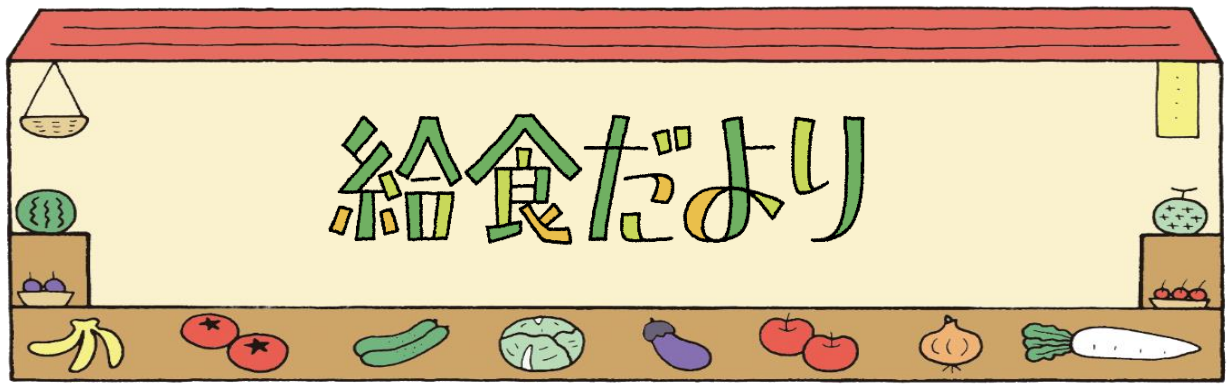


令和８年６月２５日

日野こども園

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。給食でも夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立で、子どもたちの健康面をサポートしていきます。

夏野菜で元気モリモリ

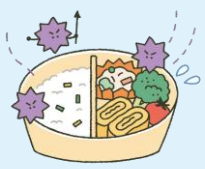
トマトやきゅうり・なすなどの夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、体の調子を整え、熱中症予防にも役立ちます。夏野菜はカラフルでみずみずしく、食欲が落ちる時期にも取り入れやすい食材です。旬のパワーで元気いっぱいの夏にしましょう！

汗をかいたらしっかり塩分摂取！

汗をかくと、体の中の塩分も一緒に出てしまいます。少し運動した程度では水分補給だけで充分ですが、暑い日やたくさん遊んだあとは、水分だけでなく塩分も補いましょう。みそ汁や梅干しなど、ふだんの食事で無理なくとるのがおすすめです。

食中毒に注意！

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べものでおなかを壊す病気です。夏は特に、食中毒に注意が必要な時期になります。朝作ったお弁当が、昼には傷んでいるということもありますので、おかずはしっかり火を通し、充分冷ましてから詰めます。水分は細菌の繁殖を促しますので、生野菜などを使うのは避けましょう。



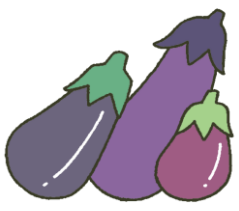
★給食には食べ慣れない食材もでます。初めて食べる食材や、

気になる食材はお家で何度が食べていただきますようお願いします。

旬の食材を食べよう！

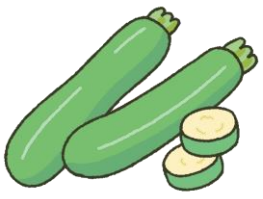
旬の食材 なす

なすは水分が多く、体を冷やすはたらきがあるといわれています。紫色の皮に含まれるポリフェノールは、体の中の活性酸素を抑える働きもあるといわれます。煮る・焼く・揚げるなど調理法が様々なので、ぜひ食卓に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



旬の食材 ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、じつはかぼちゃの仲間。炒めものやスープ・カレーなどいろいろな料理に合います。ビタミンＣやカリウムが含まれ、夏バテ予防にもおすすめ。親子で季節の野菜をおいしく楽しみましょう。

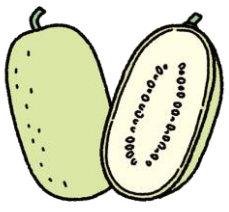


旬の食材 シソ

シソは香り豊かで食欲を高める野菜です。抗菌作用や消化を助ける成分が含まれているので、夏の食事にぴったり。刻んでごはんやあえものに加えると彩りがきれいで、子どもたちも食べやすくなります。

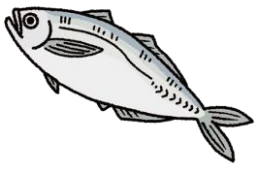
旬の食材 冬瓜（とうがん）

「冬」と書きますが、夏が旬の野菜。ほとんどが水分のため、暑い夏に体を冷やしてくれます。冬瓜に含まれるビタミンＣは風邪を予防し、カリウムは余分な塩分を排出してむくみを防ぐといわれています。煮物やスープにするとやわらかくなり、子どもでも食べやすい野菜です。



旬の食材 アジ

アジは夏が旬の魚です。脂がのった新鮮なアジは特においしく、栄養も豊富。たんぱく質やDHA・EPA が多く含まれ、子どもの成長や脳の発達に役立つといわれています。焼き魚・たたき・フライ・南蛮漬けなど、様々な食べ方で楽しむことができます。



旬の食材 桃

甘くジューシーな桃は、白桃や黄桃など種類もさまざまで、それぞれ異なる色や味わいが楽しめます。やさしい香りと、とろけるような果肉はやわらかくて子どもにも人気の果物。水分が多いため熱中症予防にも役立ちます。さらに食物繊維も含むので、おなかの調子を整えてくれる夏の強い味方です。