



給食だより

社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2025 年度 8 月号
栄養士

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。



食べごよみ

しょうじんりょうり

お盆は夏野菜で精進料理

仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理。食材の味を生かすために調味料を控え、食材を余すところなく使い切つてむだを出さないようにするのが特徴です。

お盆には、きゅうりの酢の物やかぼちゃの煮付けなど、旬の野菜を生かした精進料理で、子どもたちといっしょに、仏様の供養をしましょう。





子どもに必要な

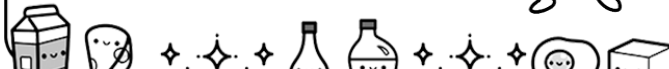
栄養素

ビタミンB₁

成長期の子どもの特に必要な栄養素のひとつがビタミンB群。細胞の再生や成長を促す発育ビタミンといわれています。

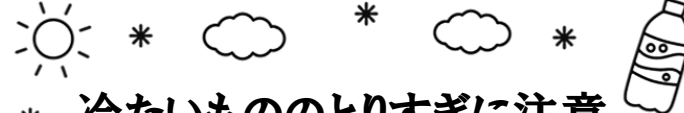
B₁は糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミン。糖質をとりすぎると、ビタミンB₁が使われすぎて不足するので注意しましょう。B₁は豚肉やウナギ、大豆などに多く含まれています。





夏バテ気味のときの調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆と野菜、豚肉、卵をキムチだれで調理した“スタミナそば”などもおすすめです。

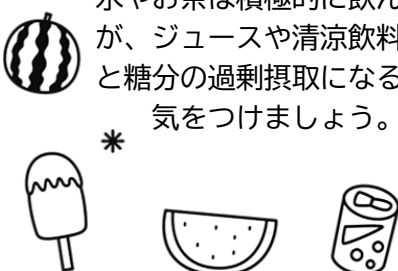


* 冷たいもののとりすぎに注意 *



冷たい食べものをとりすぎると、胃腸の調子が悪くなります。暑い日もできるだけ温かい食べものをとるようにしましょう。また、飲みものにも要注意。

* 水やお茶は積極的に飲んでほしいのですが、ジュースや清涼飲料水を飲みすぎると糖分の過剰摂取になるので気をつけましょう。



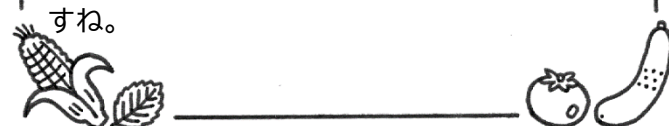




旬の野菜



キュウリ・シシトウ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、夏はおいしい野菜が豊富です。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えてみるのも楽しいですね。



行事予定と行事食

8月8日 すいかわりわり
8月14日 二種おはぎ

