



給食だより



2025年8月
沼袋西保育園

夏本番！！プール、海、花火、夏祭りなど楽しい夏の到来です。夏は暑さで、熱中症の危険もある時期です。汗をかきやすく水分不足でミネラルバランスが崩れがちになります。十分な睡眠とバランスのとれた食事、そして水分補給をしっかりと、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。

8月の献立に出てくる旬の食材

なす



インドが原産で、日本には奈良時代に入ってきたといわれています。長さや形は様々で、京都の賀茂なすなど地域の伝統野菜になっているものもあります。一般に流通が多いのは、12～15cmほどの中長なすで、全国各地で生産されています。様々な料理に用いられますが、油との相性がよく、天ぷらや揚げびたし、麻婆なすなどの炒めものやパスタ・カレーの具などにも向いています。

ズッキーニ

ズッキーニの形はきゅうりに似ていますが、実際はウリ科かぼちゃ属の野菜です。『ズッキーニ』という名前は、イタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味を持ちます。日本では長野県や宮崎県などで多く栽培されています。水分を豊富に含み、カリウム・ビタミンC・β-カロチン・ビタミンE・ビタミンKといった多種多様な栄養が含まれています。油との相性が良いため、炒めたり、焼いたりするのがおすすめです。

おくら



エジプトで2000年以上前から栽培されています。日本には幕末に中国から入ってきて、本格的に普及したのは1970年代に入ってからです。旬は6月から9月で、主な産地は鹿児島県・高知県・沖縄県などです。おくらにはごぼうの2倍の食物繊維が含まれていて、おくらの特徴である、ネバネバを作る成分のひとつペクチンは排便を促す作用があります。

ピーマン



1年中出回っていますが、路地物の旬は6月から9月です。苦味があるため苦手な子も多いですが縦に細切りにすると食べやすくなります。輪切りにすると青臭さが出てしまうので注意しましょう。ビタミンCが豊富でピーマンのビタミンCは熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぎます。β-カロチンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、免疫力アップにつながります。



夏のおやくそく

- ・早寝早起き
- ・朝ごはんを食べる
- ・冷たいものを食べすぎない
- ・水分をしっかりとろう

今月の食育

★とうもろこしに触れる★

うさぎ・ひまわり組 (8/5)
りす・ちゅうりっぷ組 (8/19)



★流しそうめん★

ゆり組 (8/27)

