



食育だより



五条くじら小規模保育園
令和7年 7月31日発行

夏本番！これから猛暑が続きます。
じゅうぶんな食事・睡眠・水分補給
で元気に過ごしましょう。また、
夏の食中毒にも注意が必要です。



水分補給を
忘れずに

この時期は体の水分が奪われ、子どもたちは熱中症だけでなく便秘にもなりやすいです。喉が乾いたと感じたときにはもう脱水症状の始まりですので、喉が渴く前のこまめな水分補給が大切です。遊びの合間にも水分をとるよう促しましょう。

8月の給食に登場する旬食材

冬瓜



冬瓜は夏に旬を迎える野菜でインドが原産地です。夏の食材ですが、冷暗所で保存すると冬まで持つことから「冬瓜」と呼ばれるようになりました。カリウムとビタミンCを含み、むくみ解消や肌の健康維持に役立ちます。煮物やスープに入れると美味しいですよ💡

今月の行事食

◎8/19は食育メニュー

★沖縄県の郷土料理★

・ジューシー ・魚のから揚げ

・もずくの味噌汁 ・きゅうりのサラダ

※ジューシーは沖縄県の炊き込みご飯です。



買い物

・冷蔵や冷凍の商品は最後に買い、保冷材や氷を利用して冷たく持ち帰りましょう。帰宅後はすぐ、冷蔵なら10℃以下、冷凍は-15℃以下で保存しましょう。

下準備

- ・こまめに手を洗いましょう。
- ・肉や魚の汁が他のおかずに付かないよう注意しましょう。
- ・肉や魚を切ったまな板はよく洗い、熱湯をかけるか消毒することが大切です。消毒泡スプレーは便利です。



調理

- ・こまめに手を洗いましょう。
- ・加熱する料理はしっかり加熱しましょう。熱で食中毒菌を殺菌することができます。

食べる

- ・食べる前に手を洗いましょう。
- ・食べる前後の食品を室温に長く放置してはいけません。

今月のおすすめ人気レシピ

♥ 夏野菜カレー



夏野菜のうま味と栄養がたっぷり♪

＜4人分材料＞

豚肉 200g、玉ねぎ 1個、なす 2本、ズッキーニ 1/2本、ピーマン 2個、トマト 1個、かぼちゃ 1/8個、油、にんにく、しょうが、カレールウ

＜作り方＞

鍋に油を入れて弱火にかけ玉ねぎが透き通るくらい炒めます。にんにくとしょうがを加え、香りが立ったら豚肉を炒めます。かぼちゃ以外の野菜を加えて炒め、水を少なめに加えてよく煮込みます。かぼちゃは煮崩れやすいため後半10分のときに加えます。カレールウを割り入れ5分ほど煮てとろみがついたら出来上がり。