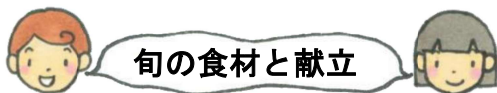




令和7年8月1日
くろかわのぞみ保育園
No.161

日に日に暑さが厳しくなっています。暑が続くと、食欲が落ちたり、睡眠が浅かったり…そんな状態が続くと夏の疲れが蓄積され、体力がおちて心配です。暑さに負けないように1日の生活リズムを見直し、食生活に気をつけ、元気に過ごしましょう。



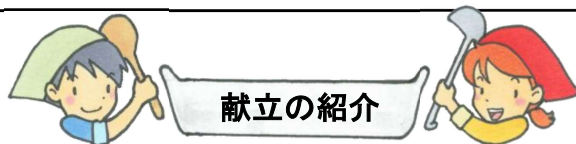
旬の食材と献立

●とうもろこし

食物繊維がたくさん含まれているので腸内環境を整えてくれます。

また、さっぱりとした甘さで食べやすく、夏バテ予防にもなる食材です。

今月は茹でとうもろこし、サラダや汁物に使用します。



献立の紹介

●暑い夏でも食べやすいように、香味野菜を使った「サマースパゲティ」や、冷たく口当たりの良い冷たい「ひまわり羹」を献立に取り入れました。

●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト

【市制100周年記念事業】おかず部門にてアイデア賞を受賞した作品を献立に取り入れました。

(梅のさっぱりハンバーグ)

夏の暑さを乗り切る！食事のポイント

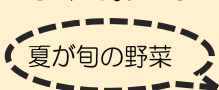
水分が多く、あっさりとした、のどごしのよい料理を一品そえましょう
そうめんや冷や麦、冷奴などもよいですね。煮物も汁を多めに仕上げると食べやすくなります。

酸味や香辛料を上手に利用しましょう
酢や柑橘類、梅干などは食欲を増進させる作用があります。
レモン汁や梅肉ソース、ごま油やカレー粉などはおすすめです。

旬の夏野菜を積極的に取り入れましょう

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

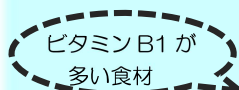
体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



トマト きゅうり なす など

ビタミンB1を多く含む食材を使いましょう

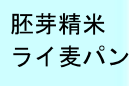
夏場はエネルギー消費量が増えます。そのため、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになります。特に不足しやすいビタミンB1は、積極的に食事から補給しましょう。



豚肉・レバー



大豆水煮



胚芽精米
ライ麦パン など

