



今月の食育目標 夏バテしないように 規則正しい食事を しましょう



きゅうしよくだより

令和8年8月1日 光明第七こども園

いよいよ夏本番ですね。蒸し暑い日が続き、睡眠不足、疲労の蓄積で体調を崩しやすい時期です。夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルが不足すると、体が疲れやすくなります。暑さに負けないようこまめな水分補給、バランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



旬の食材

きゅうり

きゅうりにはカリウムや食物繊維が豊富です。また、水分も多く含まれているため、暑い季節の水分補給や体調管理に役立ちます。



おくら

おくらには食物繊維やβ-カロテンが豊富です。また、独特のぬめり成分も含まれているため、お腹の調子を整える働きが期待できます。



夏バテを防ぐポイント



ビタミンB1を補給



暑さで食欲が落ちると栄養バランスも乱れがちです。エネルギーづくりを助けるビタミンB1を含む豚肉やうなぎなどを意識して取り入れましょう。



疲労回復にはクエン酸



クエン酸を含むレモンや梅干し、酢などの酸味のある食品は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があり、夏の疲れ対策におすすめです。



新鮮な野菜をたっぷり摂る



トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、水分やビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。旬の味覚を楽しみながら体調管理に役立てましょう。



規則正しい生活



暑さに負けない体づくりには、早寝早起きと十分な睡眠が大切です。食事や運動の時間も整え、生活リズムを意識して過ごしましょう。

精進料理☆夏の新メニュー

もずく、コーン、枝豆を組み合わせた夏らしいかき揚げです。磯の香りが広がるもずくに、コーンの甘みと枝豆の食感がよく合います。卵を使わない精進料理ならではの衣で、サクッと軽い口当たりを引き立てています。素材それぞれのおいしさが引き立つ、彩り豊かな一品です。ぜひご家庭でも夏の味覚を楽しんでみてください。

☆もずくのかき揚げ☆ 【作り方】

【材料 4人分】

もずく	30g
枝豆(さや付き)	100g
とうもろこし	1/4本
天ぷら粉	大さじ4
食塩	ひとつまみ
揚げ油	適量



- ① 枝豆は茹でてさやから実を取り出す。とうもろこしは包丁で実を外す。もずくは水気を切り、ざく切りにする。
- ② ボウルにもずく、枝豆、とうもろこしを入れて混ぜる。天ぷら粉と食塩を加え、水を少しずつ加えながら全体がまとまるようにする。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、②をスプーンですくって入れる。両面がきつね色になるまで揚げたら出来上がり。

旬の食材で作るのが美味しさ、栄養面、価格の面でもおすすめですが、枝豆は冷凍むき枝豆、とうもろこしはホールコーン缶を使うと、簡単手軽に作れます！

