

8月号

令和7年8月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

梅雨が開けたとたんに毎日 35℃近い気温が続いています。子どもたちはプールや水遊びを楽しんで、給食ももりもり食べてとても元気ですが、まだまだ続く暑い夏。バテないように、体調を崩さないように夏の食生活のポイントをご紹介します。

夏の食生活のポイント

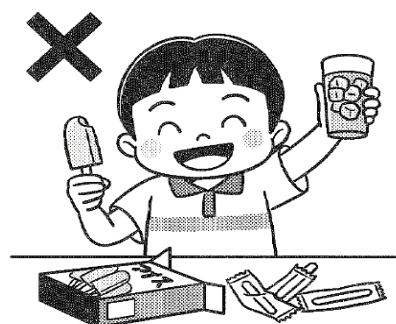
<ポイント1：冷たいものの摂り過ぎに注意しましょう>

冷たい食べ物や飲み物がおいしい季節です。子どもたちは、アイスやジュースなどたくさん欲しがるかもしれません。しかし、冷たいものばかり摂ると、胃や腸の血管が収縮して血流が悪くなり、働きが低下します。そして、食欲不振や胃もたれ、胃痛、腹痛、下痢、便秘などを起こしてしまいます。冷たいものは、摂り過ぎないようにして、常温や温かい飲み物なども摂るようにするとよいでしょう。

<ポイント2：糖分の多い飲み物は控えましょう>

甘い飲み物には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎると、気がつかないうちに糖分を摂り過ぎてしまいます。子どもたちがよく飲む、市販の飲み物に含まれる砂糖の量をご紹介します。

種類(500ml サイズ)	砂糖相当量	角砂糖何個分
りんごジュース	約 60g	約 19 個分
オレンジジュース	約 55g	約 17 個分
レモンティー(加糖)	約 35g	約 11 個分
スポーツドリンク	約 31g	約 10 個分
麦茶	0g	0 個



<ポイント3：栄養のバランスを整えましょう>

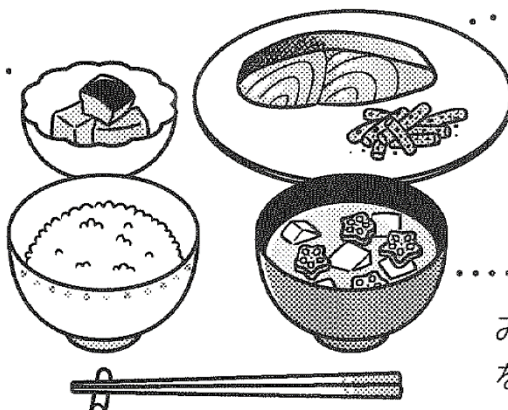
主食、主菜、副菜、汁物をそろえた食事は、栄養のバランスが整いやすくなります。

副菜

おもに体の調子をととのえるものになる、野菜やきのこなどを使ったおかず。

主食

おもにエネルギーのもとになる、ごはんやパン、めん。



主菜

おもに体をつくるものになる、魚、肉、卵、豆、豆製品などを使ったおかず。

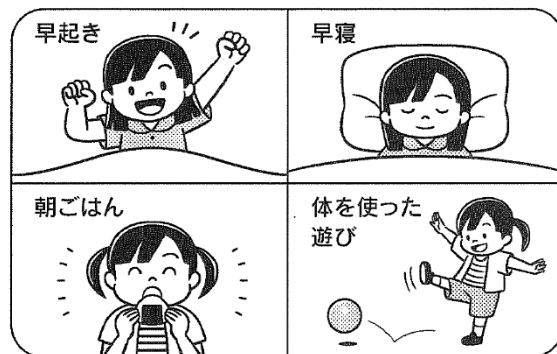
汁物

みそ汁やスープなど。汁の実を工夫することで、より栄養のバランスがととのいます。

ポイント4は裏面に続きます

<ポイント4：規則正しい生活を送りましょう>

休みの日も登園の日と同じような生活リズムで過ごせるようにすることも、夏を元気に過ごす秘訣です。まずは親子で早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。そして、日中は暑さに気をつけながら、子どもたちは体を使った遊びをたっぷり行うようにすると、疲れて早く眠れるようになります。



出典：たのしくたべようニュース

世界の料理を食べよう

8月27日（水）は「中国料理」を堪能します！！

麻婆ラーメン

中華和え

果物

<おやつ> 開口笑



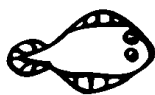
8月のメニューより



...



...



...



— 開口笑 —

<材料・4人分>

薄力粉	120g	たまご	1/2 個
ベーキングパウダー	1.8g	白いりごま	大さじ 2 杯
砂糖	42g	揚げ油	適量
ラード	6g		

<作り方>

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは一緒にして、ふるっておく。
- ② ボウルに砂糖、ラード、たまごを入れて、よく混ぜる。
- ③ ②に①を加えて、さっくり混ぜ合わせる。
- ④ ③を一口サイズに丸めて、表面にごまをつける。
- ⑤ 180℃の油で揚げる。

口を開けて笑っているような形から名付けられたお菓子です。

沖縄のサーターアンダギーの原型ともいわれています。



文責：栄養士