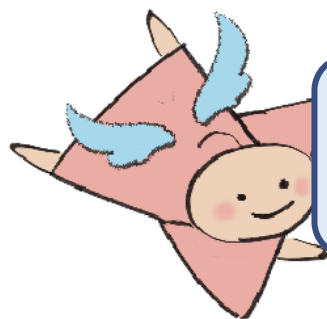




8月 食育だより

2025 年度 8 月号 ひかりの子幼稚園 ひかりの子保育園 株式会社 塩梅 管理栄養士



今年の夏も、また一段と暑くなりそうです。
身体が暑さについていかず、夏バテになってしまうこともあります。

夏バテになると、胃腸の動きが弱くなり食欲の低下などが
起こることもありますので、注意していきましょう！



8月31日は「野菜」の日

8月31日は、8（や）3（さ）1（い）とかけて「野菜の日」とされています！

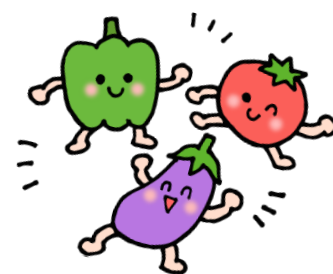
野菜は「1日350g」を目標に摂取することが勧められています。

（生野菜で両手3杯分、茹で野菜で片手3杯分が目安とされています）

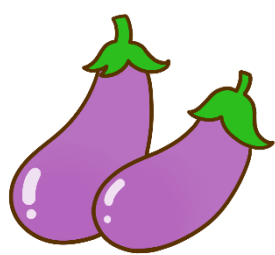
野菜は1食で350g食べようとせず、朝・昼・夕と3食でまんべんなく食べるようにしましょう。

《野菜を食べやすくするための工夫》

- 水にさらす、下茹でする → アクや苦みを取り除くことで食べやすくなります
- 子どもの好きなものや、好きな味付けにする
→ ツナやハム、コーンなどを入れたり、カレー味やケチャップ味にしたり、素揚げすることで食べやすくなります
- 皮をむく → トマトやアスパラは皮を剥くことで舌触りがよくなります



旬の食材▶ナス



旬：6～9月

紫色がきれいなナスは、スポンジのような果肉が特徴。
油との相性が抜群なので、炒め物や揚げ物にすると、とろりとした食感とコクのある味わいが楽しめます。
身体を冷やす効果もあるので、暑い夏におすすめの食材です。

食育クイズ▶トマトのの美味しさどこで見える？

- ①皮にハリとツヤがある
 - ②ヘタが濃い緑色
 - ③ずっしりとした重みを感じるもの
- の3つが美味しいトマトの見分け方です。
そして、おしりの部分から放射状に線が出ているものは甘みが強いとされているので、トマトを選ぶときの参考にしてみてください！
ちなみに、トマトはサラダなどの冷たい料理でもでも煮込み料理などの温かい料理でも、さまざまな料理で活躍してくれます☆



★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの？」「どんなおやつだった？」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU