



食育だより 夏号

あおぞら保育所
令和8年8月



毎日暑い日が続いてますが、食欲不振や冷たい物の摂りすぎで体調など崩されていませんか？こんな時期こそ簡単な物でも構いません、十分な睡眠とバランスの摂れた食事をして、元気に過ごせるように心がけていきましょう♪

♪献立紹介♪ スタミナカレー（大人1人分、子どもの分量は2/3）

＜材料＞ 牛肉（45g） ゆで大豆（30g） 人参（30g）
 玉ねぎ（60g） 冷凍グリーンピース（7g） りんご（15g）
 にんにく（0.7g） しょうが（3g） サラダ油（3g）
 カレールー（15g） スープの素（1.5g） 水（100cc）
 スkimミルク（7g） 水（15cc）



＜作り方＞① 牛肉・人参・玉ねぎは食べやすい大きさ、にんにく・しょうがはみじん切り、りんごはすりおろしておく。
 ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうが・牛肉をいれ炒める。
 ③ ②に火が通ったら、人参・玉ねぎ・ゆで大豆を入れ炒める。
 ④ ③に水を入れ具材が軟らかくなるまで煮る。
 ⑤ ④にスープの素・すりおろしりんご・カレールーを入れ最後に水で溶いたスキムミルクを入れて出来上がり☆シ

野菜の収穫

子ども達が、お部屋のプランターで育てた野菜を給食室に持ってきます。なす・トマト・オクラ・きゅうり・・・。「何の味が良い？」と聞くと、「塩！しょう油！マヨネーズ！」と元気に答えてくれます♪その野菜を給食室でボイルして、味付けをして給食の時に各クラスへ渡します。

日頃苦手で食べないような野菜でも、自分たちで育てた野菜は愛着があるのか良く食べてくれます。



食中毒注意報発令について・・・

食中毒注意報とは、気温25℃以上湿度70%以上の日が2日間連続した場合に発令されます。今年は、7月6日と7月7日に2日続いたので発令されました。この発令は、9月末まで有効になります。詳しくは、1階のホール・子どもの玄関に張り出していますのでご覧ください。

高温多湿のこの時期は、菌が増えやすいのでご家庭でも食中毒に気をつけましょう！！

食中毒の3原則

その1：食中毒菌をつけない！

- ・調理の前にはしっかり手を洗いましょう☆
（生の肉・魚、卵をあつかった後も手洗いが必要です）

その2：食中毒菌を増やさない！

- ・食材購入後は速やかに冷蔵庫に保管しましょう☆
- ・菌の増える時間を与えないために調理後はすぐに食べましょう☆

その3：食中毒菌をやっつける！

- ・食材の中心温度が75℃1分間の加熱でほぼ死滅します☆



- 給食室では
- ・非加熱・調理済みの食品は手袋をつけて配膳します。
 - ・加熱後、中心温度計で85℃90秒（ノロウイルスが死滅する温度）の計測を行っています。
 - ・包丁・まな板・ボウルなどは、用途別に使い分けています。
 - ・手洗いも必要な時にこまめに行っています。

熱中症に気をつけましょう！！

子どもは体温調節機能が未発達のため、暑さに弱いです。汗をかいていなくても遊びの前後や睡眠の後などこまめに水分を摂りましょう！！また冷たい飲み物の摂りすぎは、胃腸の温度を低下させ、消化能力も低下します。

2杯目は常温のお茶にするなどの調整が必要です。

ジュースやスポーツドリンク1本（500ml）には、30g（角砂糖7個分）以上の砂糖が含まれています。飲みすぎると血糖値が上昇し、食欲を低下させ必要な栄養素がとれないことにもつながります。緑茶やコーヒーなどに含まれるカフェインには、利尿作用があり脱水にもつながるので大人も気をつけましょう！！

夏の旬の食材

きゅうり・なす・トマト・ピーマン・とうもろこし・オクラ・ゴーヤ・ズッキーニ・青しそ・そら豆・マンゴー・ブルーベリー・たこ・かつお

