

きゅうしょく だより

2024年
8月号

暑い夏がやってきました!暑さでバテないように、
体調を万全にして楽しい夏をお過ごしください!

やさいの日

8月31日は、や(8)・さ(3)・い(1)で、「やさいの日」です。消費者に野菜の栄養価やおいしさを再認識してもらうために1983年に制定されました。暑い日が続くと、食欲不振になりやすく、体調を崩しがちです。夏が旬の野菜は、生で食べられる野菜が多く、手軽に食べられ、加熱調理による栄養価の損失を抑えられるのが魅力です。水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜を食べて、元気いっぱい夏を乗り切りましょう!

夏に美味しい野菜



トマト



きゅうり



なす



ゴーヤ



ピーマン



かぼちゃ



パプリカ



おくら



モロヘイヤ

熱中症

熱中症は、気温の上昇や直射日光を長時間浴びる、湿度が高い、風通しが悪いなどの環境で起こりやすくなります。このような環境で体温が上がると、体から熱を逃がすことができず、体温調節ができないため、熱中症になる可能性が高くなります。体温を調節するための発汗能力が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。

子どもの熱中症を防ぐポイント

① 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には要注意
涼しい環境下で十分な休息を与えましょう



② 適切な飲水行動を学習させましょう

喉の渴きに応じて適度な飲水ができる
(自由飲水)能力を磨きましよう



③ 日頃から暑さに慣れさせましょう

日頃から適度に外遊びをし、
暑さに体が順応できるようにしましよう



④ 服装を選びましょう

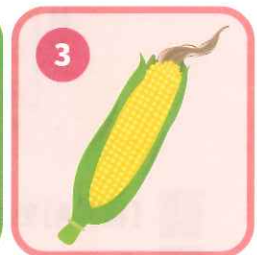
保護者や指導者は熱を逃がしやすい
服装を選び、環境に応じて衣服の着脱を
適切に指導しましよう



参考：環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022

* キッズチャレンジクイズ *

ぬかづけの「ぬか」は、なにからとれるでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



給食だよりの
バックナンバーや
食育ぬりえなど
情報満載!



答え:①こめ
こめを精米する際に削り取る、果皮、種皮、胚芽を「米ぬか」といいます。

SHIDAX
未来の子供たちのために

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2408

選び方

- ・肉厚で弾力がある
- ・つややかで表面がみずみずしいもの



栄養価

- ・ビタミンC（皮膚や粘膜の健康維持）
- ・葉酸（赤血球の形成を助ける）

豆知識

- ・乾燥に弱い野菜です。水分が蒸発しないように、ビニール袋に入れて冷蔵庫内で保存しましょう。



きせつの食べ物で料理

パプリカキッシュ



パプリカの種をとる作業はお子様と一緒にやってみましょう♪

材料：2人分

材料A	卵	100g (2個)	タマネギ	40g
	牛乳	30ml (大さじ2)	ベーコン	15g (1枚)
	粉チーズ	5g	パプリカ (赤)	75g (1/2個)
	コンソメ (顆粒)	3g	パプリカ (黄)	75g (1/2個)
	胡椒 (黒)	少々	生パセリ	2g



- 1 ボウルに【材料A】を入れて混ぜ、タマネギ(粗みじん)、ベーコン(細切り)を加えて混ぜ合わせる
- 2 パプリカは、種を除き、座りが悪い場合は底になる部分の身を包丁で薄くそぎ落とす
- 3 2のパプリカに 1の卵液を注いで、トースターで15分焼き、そのまま5分放置する(表面に焼き色がついたらアルミホイルをかけて焼く)
- 4 5分放置したらパセリ(粗みじん)を散らす(食べにくい場合は、包丁で切り分ける)

子どもたちに人気のおやつ

ゴマラスク

材料：2人分

材料A	ゴマ (黒)	9g (大さじ1)
	ゴマ (白)	9g (大さじ1)
	生クリーム	15g (大さじ1)
	黒砂糖 (粉末)	10g (大さじ1強)
	食パン (8枚切り)	45g (1枚)

パンにごまクリームを塗る作業は、お子様と一緒にやってみましょう♪



- 1 【材料A】をボウルに入れて混ぜる
- 2 食パンを角から角へ対角線上に4等分に切り、500Wの電子レンジで1分30秒～2分ほど加熱し水分を飛ばす
- 3 2の食パンに 1をぬり、トースターに入れ、少し色づくまで焼く

