

きゅうしょく ぱだより

2026年
8月号

8月は、夏祭りや花火などイベントが多い月です。
熱中症や体調管理に気をつけて、
楽しい夏をお過ごしください！

水分補給のタイミング！

暑い日には、帽子をかぶり、風通しの良い服装をし、水分補給をすることがとても大切です。
水分補給は20～30分おきに、コップ1杯（100～200ml）程度が目安です。

■ 夜、寝るとき 朝、起きたとき

眠っているときにも汗はたくさん出ます。「おねしょ」が心配でも、極端に水分を控えないように
しましょう。また、起きたら水を飲ませるようにしましょう。

■ 外遊びをするとき

たくさん汗をかいたときには、少し冷たい（5～15℃程度）子ども用スポーツ飲料をこまめに
飲ませるようにしましょう。また、飲み過ぎると、糖質の摂りすぎによるビタミンB1不足を引き
起こし、身体がだるくなったり肥満や虫歯の原因にもなるので注意が必要です。

■ 冷房のきいた部屋の中にいるとき

涼しい部屋にいと、喉の渇きには気がつきにくいです。
身体が冷えているので、冷たい飲み物ではなく、常温や温かい飲み物を飲みましょう。

■ プールや海で遊ぶとき

水の中でも汗はかいています。プールに入る前後も外遊びをするときと同じように、子ども用
スポーツ飲料（糖質がひかえめに設計されている）などを飲ませるようにしましょう。

お盆の風習

お盆とは、先祖の霊を迎えて供養する時期で、「^{うらぼんえ}孟蘭盆会」「^{しょうりょうえ}精霊会」ともいいます。
本来は旧暦の7月15日前後に行いますが、現在は月遅れとして8月15日前後に行うのが一般的です。
お盆の期間中は、^{しょうりょううま}「精霊馬」と呼ばれるキュウリやナスで作る動物を用意することがあります。
キュウリの馬は足の速い馬に乗って先祖の霊があゝの世から早く家に戻ってくるように、
ナスの牛は歩みの遅い牛に乗って、この世からあゝの世に帰るのが少しでも
遅くなるように、また、供物を牛にのせてあゝの世へ持ち帰ってもらうとの
願いが込められています。



キッズチャレンジ クイズ

なつ やさい
夏に美味しい野菜のグループはどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



モグちゃんの食育めりえや
食生活について
学べる情報はこちら！



© 2026 シダックス栄養士会 No.2608

②：きんぎょ

きせつの食べ物探偵団♪「キュウリ」

選び方

ハリと弾力がある
トゲがついている
太さが均一なもの

※曲がっていても味には無関係です！



90% 以上が水分

栄養価

カリウム (ナトリウムの排出を助ける)

豆知識

キュウリ表面の白い粉「ブルーム」は、乾燥や病気から身を守る天然の保護成分ですが、農薬と誤解されるのを防ぐため、現在は見た目の良い「ブルームレス」品種が主流となっています。



卵を割ったりほぐしたりするなど、お子様と一緒に作ってみてください。

きせつの
食べ物で
料理

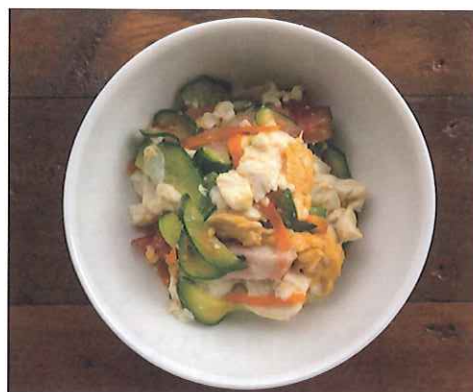
キュウリチャンプル



材料：2人分

キュウリ 50g (1/2本)
豆腐 75g (1/4丁)
ゴマ油 適量
ベーコン 20g (1枚)
ニンジン 20g (1/10本)

調味料A
味噌 9g (大さじ1/2)
砂糖 4.5g (大さじ1/2)
酒 7.5ml (大さじ1/2)
卵 25g (1/2個)



- 1 キュウリはヘタを切り落とし、食べやすいように縦半分に切り、5mm幅に斜め切りにする
- 2 豆腐は2cm角切りにし、キッチンペーパーで余分な水分を切っておく
- 3 フライパンにゴマ油をひき、ベーコン(1cm幅切り)を炒め、ニンジン(千切り)、キュウリを加え、さらに炒める
- 4 2の豆腐を加えて、【調味料A】を加えて混ぜる
- 5 溶いた卵を全体にからめて火が通ったらできあがり

水っぽくならないように、大きめのフライパンを使い、強火でサッと炒めることがポイントです
最後にかつお節を散らすと風味が豊かになります

バナナをつぶしたり混ぜたりする工程など、お子様と一緒に作業してみてください。

お子様に
大人気の
おやつ

黒ごまバナナアイス

材料：2人分

材料A
バナナ 100g (1本)
プレーンヨーグルト 100g (1/2カップ)
砂糖 13g (大さじ1・1/2)
すりごま(黒) 5g (大さじ1/2)
生クリーム 100ml (1/2カップ)



- 1 バナナはフォークなどでつぶし、【材料A】と一緒に混ぜる
- 2 8分立てにした生クリームを1に加えて混ぜ、容器に移す
- 3 冷凍庫で4～5時間ほど冷やし、途中で2～3回かき混ぜて、固まったらできあがり

凍らせている間に、時々かき混ぜて空気をふくませることがなめらかさの秘訣です
すりごまをきなこに変えても美味しく召し上がれます♪

SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2026 シダックス栄養士会 No.2608

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト