



## 今月の食育目標

三食しっかり

食べましょう

## 三食バランスよく食べるのがベスト

子どもは成長ために多くの栄養を必要としますが、身体や内臓機能が未熟のため一度に大量の栄養を貯めておくことができません。三食バランスよく食べると内臓が活発になり必要な栄養を効率よく吸収できるようになります。

一日三食は、健康維持に欠かせない大切な習慣です。三食をバランスよく摂り、規則正しい食事を心がけましょう。

**主食(力のもとになる)**  
ごはん・パン



**主菜(筋肉や血のもとになる)**  
肉・魚・卵・豆腐



**副菜(体の調子を整える)**  
野菜・果物など



**汁物(足りない食材を補う)**  
みそ汁・牛乳など



主食・主菜・副菜  
汁物を食事に摂り  
いれてバランスよく  
食べよう



# きゅうしょくだより

令和7年7月1日 光明第二保育園

梅雨の晴れ間、夏の到来を思わせる日差しが時折見られるようになりました。今月の食育目標は「三食しっかり食べましょう」です。気温の上昇と共に食欲も落ちてしまうこの時期は、一日の基本である朝ごはんが特に重要です。ビタミン、ミネラルを多く含む食材を摂り、三食しっかり食べて、夏バテを防止しましょう。



## ☆夏バテ防止レシピ☆

子どもは夏でも元気に遊び回っている印象があるかもしれませんが、実は大人よりも夏バテしやすいと言われています。大人に比べて体の水分量が多く、体温が気温に左右されやすいからです。体温が気温とともに高くなると体力が奪われてしまい、夏バテにつながります。だるそうにしていたり食欲が落ちていたりする場合は、夏バテの予兆かもしれません。

### 食事で夏バテを予防するポイント

#### ① たんぱく質を摂ろう

うどんやそうめんなど喉越しがよくて冷たいものばかり食べがちですが、スタミナをつけるためにも、炭水化物とたんぱく質と一緒に食べるようにしましょう。

#### ② ビタミンB群を摂ろう

食事からエネルギーを作り出す手助けしてくれる「ビタミンB群」は暑いと消費されやすいです。肉類、豆類、きのこ類を多く取り入れましょう。

#### ③ 冷たいものは避けましょう

胃腸が弱まるため摂りすぎないようにしましょう。

＜材料＞ 4人分  
 ・パイ生地(市販) 1枚  
 ・夏野菜(トマト・ピーマン) お好みで用意  
 ・ウインナー・肉類  
 ・チーズ 適量  
 ・ピザソース 適量



## 旬の食材



### すいか

果肉のほとんどが水分ですが、疲労回復や利尿作用があるカリウムや皮膚や粘膜の健康維持に役立つカロテンが含まれています。



### オクラ

ネバネバしているのが特徴で、その成分はペクチンなどの食物繊維です。整腸作用、コレステロールの排出や便秘を防ぐ作用があります。

### 夏バテを予防メニュー



夏野菜には、水分補給や夏バテ予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類やカリウムなどが多く免疫力アップになります。また、紫外線から体を守る効果もありますが、生野菜を食べられない、野菜が苦手という子どもには、チーズをかけた夏野菜ピザがおすすめです。お好みの夏野菜と肉類、きのこ、チーズをパイ生地にのせて焼くだけで簡単にできるので、親子で作ってみてはいかがでしょうか。



#### ＜作り方＞

1. パイ生地にピザソースと夏野菜ウインナー、肉類やきのこ、チーズをのせる。
2. 200°Cに温めたオーブンで20分焼いたらできあがり。