



給食だより

2026年8月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 いろいろな種類の夏野菜を食べよう

8月は夏野菜がたくさん出回る時期です。トマト、なす、きゅうり、とうもろこし、ピーマンなど、色とりどりの野菜がそろいます。夏に旬を迎える野菜は、水分をたくさん含み、夏バテ防止に必要な栄養がいっぱい詰まっています。いろいろ食べてからだの中から元気になりましょう！

夏の野菜や果物を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミンが豊富です。

だるさや疲れをとってくれます。なるべく毎日食べましょう。

・トマト…赤い色はリコピンです。

老化防止やがん予防に有効です。

・きゅうり…体にこもった熱を取り除く作用があります。

・なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。

・オクラ…独特のぬめりは整腸作用があります。体力増強に有効です。

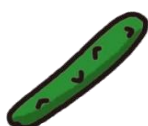
★おやつには、とうもろこし、スイカがおすすめです。



冷たいものを とり過ぎていませんか？

冷たいものばかりたくさんとると、体が冷えすぎて、胃や腸の働きが鈍くなります。また、清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、たくさんとり過ぎると、疲労感が増し、食欲も低下します。

冷たいものは適量を心がけ、おやつの時など時間を決めるとよいでしょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように工夫しましょう。



<給食メニュー> ねばねば和え (こども1人分)

オクラ……………20g (中2本)

にんじん……………10g

モロヘイヤ……………5g

なめたけ……………7g

ツナ……………8g

かつお節……………1.5g

(しょうゆ) ……少々

1. オクラは、塩を振りかけてもみ、よく水洗いしてうぶ毛をとる（へたの周りのうぶ毛は手に刺さりやすいので注意）。へたを切り、塩ゆでする。冷めたら3～5mm幅の輪切りにしておく。
2. こまつなは、さっと塩ゆでて水に取り、食べやすい大きさに切っておく。
3. にんじんは、せん切りにしてゆで、冷ました後、絞って水けを取る。
4. ボウルに①～③、ツナ、なめたけを入れてよく混ぜる。味が薄ければ、しょうゆを加える。