

# 食育だより

2022年夏号  
山の手保育園

あっという間に梅雨も明け、まぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。  
暑さが日に日に増していくこの時期は、子どもたちも体調を崩しやすくなります。  
十分な睡眠と食事、こまめな水分補給を心がけ、夏の暑さに負けない体を作っていきましょう。  
今月は旬の夏野菜をたくさん取り入れていますので、給食を通して子どもたちにも季節を感じてもらえたら嬉しいです。



## …… 冷たいものの取り過ぎに注意！ ……



夏が近づくとおなかの調子が悪くなる子どもが増えてきます。  
消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。

また、胃腸の働きが低下すると、夏バテの原因にもなります。  
冷たいものの取り過ぎには注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めて取るようにしましょう。

クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。



## おすすめレシピ 旬のオクラサラダ

材料（1人分）

オクラ	20g	砂糖	2g
レタス	10g	醤油	2g
胡瓜	15g	酢	1g
人参	5g	油	0.5g
コーン缶	5g		
ツナ缶	8g		

- ①オクラは茹でて食べやすい大きさに切り、人参は千切りにして茹でる。レタスは短冊切り、胡瓜はいちょう切りにする。
- ②調味料を全て合わせてドレッシングを作る。
- ③下処理した野菜とコーン缶、ツナ缶をドレッシングと混ぜ合わせる。

旬

の

野

菜

オクラ 南瓜 胡瓜 ゴーヤ スイカ ブッキーニ  
とうもろこし トマト 茄子 ピーマン レタス