もぐもぐだより

出西保育園　給食室
令和８年８月

毎日暑い日が続いていますね。保育園で育てている夏野菜が収穫を迎え、毎日給食室に野菜を届けてくれる子どもたちです。夏バテにならないようしっかりと栄養をとり、夜はぐっすり眠って体調を整えていきましょう。保育園でも暑さに負けない身体づくりをサポートできるような食事を提供していきたいと思います。

食事で夏バテ予防

子どもは体温調節機能が未発達のため、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。夏バテになる前に、しっかりと栄養をとって対策していきましょう。

～夏にとりたい５つの栄養素～

タンパク質
（肉・魚・卵・乳製品など）
筋肉の成長を助け、暑さに負けない身体作りにおすすめです。

ビタミンＢ群
（豚肉・牛乳・まぐろ・枝豆など）
疲労回復や、糖質をエネルギーに変換します。

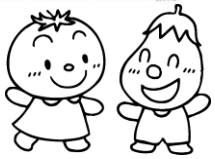
アリシン
（にんにく・ねぎ・ニラなど）
ビタミン B 群の吸収を助けます。香りが強く、食欲をアップさせる効果があります。

クエン酸
（酢・梅干し・レモンなど）
疲労物質を体外へ排出します。すっぱい刺激で食欲をアップさせる効果があります。

ムチン
（納豆・オクラ・長芋など）
消化を促進し、胃の粘膜を保護します。

旬の食材

トマト、オクラ、枝豆、かぼちゃ、
きゅうり、大葉、ズッキーニ、
冬瓜、とうもろこし、なす、
ゴーヤ、ピーマン、モロヘイヤ



8 月 31 日は
「やさいの日」

野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

今月のレシピ

豚肉のバーベキューソース炒め（4 人分）

＜材料＞

・豚こま肉…200g
・玉ねぎ…1/2 個
・ピーマン…中 1 個
・りんご…1/6 個
（りんごジュース 20 cc でも代用できます）

（調味料）
・おろし生姜…小さじ 1/2
・おろしにんにく…小さじ 1/2
・酒…大さじ 1
・ケチャップ…大さじ 1
・醤油…小さじ 2
・砂糖…小さじ 1

＜作り方＞

①豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切り、ピーマンは短冊切りにする。
②りんごをすりおろし、すべての調味料と合わせておく。
③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、火が通ってきたら、玉ねぎ、ピーマンを入れて炒める。
④③に②を入れて味付けをする。