



食育だより

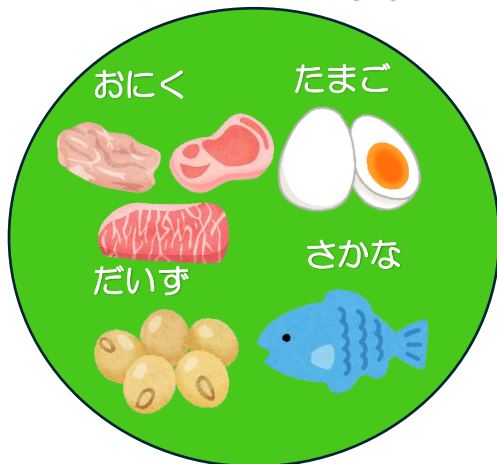
2025年
南丹のぞみ園

梅雨も明け、そろそろ夏も本番を迎えます。厳しい暑さで体も疲れやすく、食欲も低下してしましますが、熱中症や脱水を防ぐためにも、バランスの良い食事と、水分補給をしっかり心がけて夏を乗り切りましょう！

☀ 熱中症を予防する栄養素 ☀

体の水分を貯める

たんぱく質



エネルギーを作り出す

ビタミンB1



体温を下げる

カリウム



今が旬の なつやさい

きゅうり



きゅうりの95%が水分なので水分補給にも最適。
また、カリウムを多く含むので体の熱を冷まします。

トマト



トマトにはリコピンやビタミンがたっぷり。
抗酸化作用という力が働いて、病気や風邪の予防、
老化防止の効果もあります。リコピンは、油で炒め
たり、オリーブオイルをかけて食べることで、栄養
の吸収率がアップ！

ナス



ナスに含まれる「ナスニン」は免疫力の向上や、がん
予防にも効果的。食物繊維も多く含むため、おなかの
調子も整います！

ピーマン



ピーマンに含まれる、ビタミンCの量は野菜の中でも
トップクラス！夏の紫外線から肌を守ってくれます。
繊維に沿って切ると苦みを抑えられますよ。

★7月7日は七夕です★



七夕は、年に一度、織姫と彦星が天の川を渡って会える
特別な日です。願い事を書いた短冊を、笹の葉にかけて
星にお願いをする習慣があります。
中国では病気を避けるため、七夕に『素餅(さくべい)』
(練った小麦を縄のように伸ばしたもの)を食べます。
これが日本に伝わり、日本では『そうめん』を食べるよ
うになりました。

給食レシピ♪

はるさめサラダ

〈材料〉大人2人、幼児1人分

- ・はるさめ 30g
- ・ハム 15g
- ・にんじん 25g(1/4本)
- ・きゅうり 35g(1/3本)
- ・もやし 35g
- ★三温糖 6g(小さじ2)
- ★ごま油 3g(小さじ1)
- ★しょうゆ 9g(小さじ1と1/2)
- ★酢 7.5g(小さじ1と1/2)

〈作り方〉

- ① にんじん、きゅうり、ハムは千切りにしておく。
- ② はるさめを茹でてザルにあげ、冷水にあてて冷ます。
- ③ にんじん、きゅうり、もやしを茹でて水気をきる。
- ④ ボウルに②と③、★の調味料を合わせて、和えたら完成！