



令和8年7月
高崎市立塚沢幼稚園
栄養士 美才治

梅雨が終わると、いよいよ本格的な夏がやってきます。
今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐためには、食生活が重要です。
冷たい物のとりすぎに気を付けてこまめな水分補給、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

7月の給食は夏野菜いっぱいです

7月の給食には今が旬の夏野菜をたくさん取り入れ、夏を感じる献立にしました。夏野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。ぜひ、夏休み中の食事にもたくさん取り入れてみてください。

夏においしい野菜



トマト

抗酸化作用があるリコピンが豊富です。油と一緒にとると吸収力アップします。



ピーマン

ビタミン C が豊富です。
ピーマンのビタミン C は加熱しても壊れにくいのが特徴です。



なす

なすの90%以上は水分です。果皮の色素成分ナスニンや褐変物質のクロロゲン酸に抗酸化作用があります。



きゅうり

約95%が水分で、カリウムも豊富です。カリウムは、利尿作用があるので、むくみをとる効果も期待できます。



とうもろこし

おなかの調子をととのえる食物繊維や、夏バテ予防に効果のあるビタミン B 群を多く含んでいます。



かぼちゃ

栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富です。カロテンは体内でビタミン A に変わります。ビタミン A は免疫力を高める栄養素です。



元気ポイント

夏の食生活

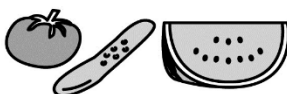
NGポイント



こまめな水分補給



旬の野菜や果物を食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・タの3回の食事を、バランスよく食べる



偏った食事





☆彡 七夕献立 ☆彡



★ちらしずし…星形にんじんのせました。

★ぎゅうにゅう

★たなばたそうめんじる…そうめんと星形のオクラを入れました。

★きらきらゼリー…白とオレンジの星形ゼリーを入れました。



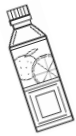
7月7日の給食は七夕にちなんで「星」をたくさん取り入れた献立です☆
七夕に食べる行事食の「そうめん」は、はた織り上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てています☆彡

水分をしっかりとろう！

暑くなると冷たい飲み物が欲しくなります。熱中症予防の為にもしっかりと水分をとみましょう。しかし、飲むものは何でも良いわけではありません。汗をかいていないときにスポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分を取り過ぎてしまいます。普段はお茶や水などで水分補給ができると良いですね。

意外と知らない

。。 飲み物に含まれる砂糖の量



砂糖の量

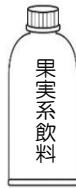
スティックシュガー



約11本分



約34g



約56g



約55g



約57g

普段飲むこれらの飲み物も砂糖の量が多いので飲み過ぎに気をつけましょう。

給食レシピの紹介

冷やし中華

暑くて食欲のない日にピッタリ！

給食のつゆは市販のものより酸味がまろやかで食べやすいですよ。ぜひ手作りにチャレンジしてみましょう！

○材料(4人分)○

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| ・中華麺 | 400g | ・もやし | 120g |
| ・油 | 適量 | ・にんじん | 1/5本 |
| ・ハム | 4枚 | ・コーン | 50g |
| ・きゅうり | 1本 | | |

給食ではコーンを使いますが、ひと手間加えて錦糸卵に変えても美味しいです。
卵1個に対して水、片栗粉小さじ1ずつでといた水溶き片栗粉を入れて作ると破れづらいキレイな薄焼き卵ができますよ。

つゆ

- | | | | |
|-------|------|------|-------|
| ・酢 | 大さじ6 | ・塩 | ひとつまみ |
| ・しょうゆ | 大さじ4 | ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・さとう | 大さじ3 | ・水 | 100cc |
| ・中華だし | 小さじ1 | ・ごま | 大さじ1 |

○作り方○

- ①ハム、きゅうり、にんじんは千切りにし、にんじんはゆでて冷ます。もやしもゆでて冷ます。
- ②中華麺をゆでて冷まし、麺に油をまぶす。
- ③つゆの材料を全て耐熱容器に混ぜて、600w 30秒加熱して良く冷ます。
- ④②の麺を皿によそって上に具材を盛りつけ、③のタレをかけたらできあがり。