



令和7年度

第2 愛心こども園

管理栄養士 高嶺奈那

セミの鳴き声がにぎやかに響く季節となりました。外遊びや水遊びなど、夏ならではの活動を楽しむ子どもたちですが、強い日差しや蒸し暑さで体調を崩しやすくなる時期です。元気に夏を過ごすためには、しっかり食べて、しっかり休むことが大切です。夏ならではの食材や食事の工夫を取り入れて、楽しくおいしく、暑さに負けない体を作っていきましょう！

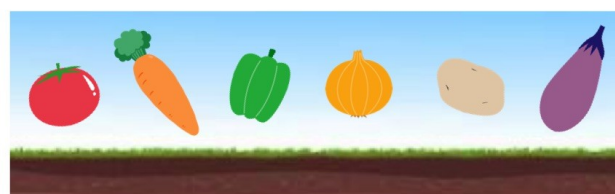
ビタミンACE(エース)で免疫力アップ！

暑さで疲れがたまると風邪もひきやすくなりますが、そこで注目したいのが**ビタミンACE (エース)** ✨
抗酸化作用で免疫力を高めて、夏でも負けない体づくりをします。

ビタミン	働き	多く含む食材
ビタミンA (カロテン)	皮膚や粘膜を強くする働きがあります。	レバー、うなぎ 人参、かぼちゃ、トマト ほうれん草、大根の葉、春菊など
ビタミンC	皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。	ピーマン、ブロッコリー、かぶの葉 ゴーヤー、じゃが芋、キウイ、いちごなど
ビタミンE	細胞膜や酸化から守る働きがあります。	魚介類、油脂類、種実類(アーモンド…) モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど

食育クイズ

①土のなかで育つ野菜はいくつあるかな？
○をつけてみてね！



②はっぱを食べる野菜はどれかな？
A.きゅうり B.ほうれん草 C.かぼちゃ

③中にまめがいっぱい入っている野菜は？
A.ピーマン B.とうもろこし C.えだまめ

白身魚のピザ焼き

【材料】～約4人分～

- ・白身魚（タラ、鮭など）…4切れ
- ・塩 …少々
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・ピーマン …1個
- ・人参 …1/3本
- ・コーン …大さじ2
- ・ピザソース …大さじ4
※ケチャップ：ウスターソース
=3：1+砂糖少々
- ・ピザ用チーズ …40～60g

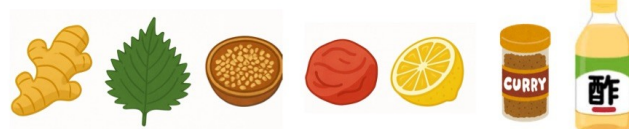


【作り方】

- ①魚に軽く塩をふり、水気をふきとる。
- ②野菜をみじん切りにし、ピザソースと混ぜ合わせる。
- ③魚の上に②をのせ、チーズをかける。
- ④200℃のオーブンまたはトースターで、約10分間。
焼き色がついたら完成！お好みでパセリを☆

暑い夏に食欲をアップする食材

しょうが、しそ、ごま、梅、レモン、カレー粉、酢など



夏に食欲が落ちやすい時期には、さっぱりした味や香り、酸味、食感のある食材が食欲を刺激してくれます。これらの食材は食欲をアップするだけでなく、代謝を上げ、疲労回復や消化を助ける効果もあります。

《8月の給食メニューでも使用しています》

- 揚げ鶏のレモンソースがけ
- 鶏肉の梅しそ焼き
- タコライス
- 鮭の南蛮漬け
- さばのゴマだれ焼き
- 白身魚のゆず風味焼き
- きゅうりの梅酢和え
- バンバンジーサラダ等

食育クイズの答え

①にんじん・玉ねぎ・じゃが芋 ②ほうれん草 ③えだまめ