

今月の食育目標

夏バテしないように
規則正しい食事を
しましょう



夏バテを予防するためには…



☆適度な運動☆



発汗機能を高めるために定期的に適度な運動をしましょう。特にたくさん体を動かす遊びは、エネルギーを使うので空腹を感じ、次の食事をおいしく食べることができます。



☆栄養バランスの取れた食事☆



食事でしっかり栄養素を摂ることが重要です。特に疲労回復に効果があるビタミン B 群やビタミン C を積極的に摂取しましょう。



☆質の良い睡眠☆



睡眠不足は夏バテの一因です。睡眠不足が続くと、体の疲れがとれなくなるだけでなく、自律神経のバランスが崩れることにもつながります。それが、さまざまな体調不良を招いてしまいます。夜更かしは控えて朝の日光を浴びることで体内時計をリセットし、自律神経のバランスを整えることが重要です。



きゅうしょくだより

令和 7 年 8 月 1 日 光明〇〇園

夏本番。陽ざしも強く照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出を避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首に掛けるなどの工夫が大切です。バランスのとれた食事をとり、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。



廃棄野菜を使ったレシピ



ピーマンの種ごと使った 豚ばらオイスター炒め



<材料> <4人分>

豚ばら肉	250 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
油	5 g
きゃべつ	120 g
たまねぎ	80 g
にんじん	25 g
ピーマン	30 g
オイスターソース	20 g
しょうゆ	10 g
料理酒	16.5 g

A



<作り方>

- ① きゃべつは芯ごと、ピーマンはへただけ取り種ごと食べやすい大きさに切る。にんじんは皮のまま薄い短冊切り、たまねぎはくし切り。
- ② A を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油とにんにく、しょうがを入れ中火にかけて香りがたつまで炒める。その後豚肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ④ ③に野菜を加えしんなりするまで炒める。
- ⑤ 最後に A を加えてさっと炒めれば完成。

※捨ててしまいがちな食材も実は栄養満点なんです。

ピーマンは、ビタミン C やカロテンが豊富に含まれています。ビタミン C は肌荒れや疲労回復に効果があります。カロテンは緑黄色野菜に含まれている成分で抗がん性があるだけでなく、視力回復や髪健康維持にも必要不可欠な栄養素です。

ピーマンを選ぶ時は、果肉にハリや艶があり色が均一でずっしりと重いものが良品です。またヘタの色が鮮やかでピンとしているものは新鮮・変色をしている場合は古い証拠なので、チェックをしてみましょう。



旬の食材

とうもろこし



エネルギー源となる糖質が豊富なため主食として食べられることもあります。また、食物繊維もたっぷり含まれているので、整腸作用が期待できます。

パプリカ



免疫機能の低下を防ぐβ-カロテンが含まれており、油と一緒に摂ると吸収力が高まります。また、美肌作りに効果的なビタミン C も豊富です。