



令和6年度 8月号 なごみん尾西園

梅雨が明けいよいよ夏本番です。毎日元気に過ごし、夏の思い出をたくさん作りましょう。熱中症を予防するため、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また冷たい飲み物の飲みすぎに注意し、胃腸を冷やしすぎないように気をつけましょう。

夏バテを乗り切るための食事

夏になると食欲が落ち、そうめんなどあっさりしたメニューが好まれます。頻度が多いと必要な栄養が不足し、夏バテを引き起こしやすいがちです。ひとつ食品をプラスする工夫ができると、ばっちりです。

ビタミンB1

効果 疲労回復、食欲増進
食材 豚肉、うなぎ、ごま、大豆 など

たんぱく質

効果 からだづくり、持久力UP
食材 肉、魚、たまご、乳製品 など

ミネラル

効果 体調を整える
食材 海藻、果物、緑黄色野菜 など



給食 おすすめレシピ

オクラとツナの和えもの

園児の9割はだいすき★
冷凍を使えば、ムダもなく調理もかんたんです

材料 3人分
オクラ(冷凍) 60g
ツナ 10g
だししょうゆ 10g

1. オクラ(冷凍)を沸騰した湯にいれて柔らかくする
2. 1とツナを合わせて、だししょうゆと和える
(だし醤油がなければ、ほんだし+しょうゆ+砂糖で調整を)



7月 食育教室の様子

夏野菜に触れました！

7月は夏野菜の紹介です。シルエットクイズでは、こどもたちから元気な声で野菜の名前を聞く事ができました。



野菜には、お水がたっぷり入っています。
たくさん食べることで暑さを和らげ、元気になります。

種をとって、ポキッと折って、ぎゅっと絞って、かじって、種をとってみたよ！

中に何が入っているのかな？

なすの白いところはふわふわしてるよ



栄養士からひとこと



わたしは管理栄養士ですが、実は野菜が苦手です。ですので、子どもたちが野菜が嫌だと漏らす気持ちがよくわかります。私は玉ねぎ等のシャリシャリした食感がどうも苦手で、自宅では柔らかくなるまで調理します。尾西園では、感覚が敏感な子どもたちに合わせて、また必要に応じて柔らかく調理したものをお出ししています。調理方法を少し工夫すると食べられましたので、ぜひお子さんにも試してみてください。



行事食のお知らせ

8/23 夏のおやつ



夏まつりで「スイカ割り」をした
すいかをおやつで提供します！



スイカを食べたことがないなど心配でしたら、事前にご相談ください。