



# 給食だよい



2025年8月1日  
港区志田町保育室

記録的な暑さが続き、真夏の日差しが容赦なく照り付けていますね。夏バテ気味で食欲が落ちてくるこの時期ですが、こんな時こそしっかり食べて暑さに負けない体でいたいものです。栄養満点の夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。

「夏バテ」とは、高温多湿の日が続くことによって、体温を調節する機能が働きにくくなり、体力の低下や食欲不振、疲れなどの症状が出ることをいいます。最近は、夏の暑さがどんどん厳しくなっているので、食習慣から夏バテを予防していきましょう！

## 夏野菜を食べよう！

夏野菜にはきゅうり、なす、トマト、ピーマン、かぼちゃなどたくさんの色鮮やかなものがあります。水分やビタミンがたっぷり含まれているため、夏バテ予防にも効果的です。

●赤色の夏野菜…紫外線から肌を守り、血圧を下げる。消化促進、疲労回復に効果的。

●緑色の夏野菜…利尿や発汗を促進し、体の調子を整えて、むくみを解消。

●紫色の夏野菜…眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める。



## 夏野菜カレー

[材 料] 5人分

- ・鶏もも肉 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・かぼちゃ 100g
- ・ナス 50g
- ・赤パプリカ 25g
- ・油 適量
- ・水 500ml
- ・カレールウ 適量

[作り方]

- ①鶏肉・野菜を一口大に切る。
- ②鍋に油をひき、鶏肉をよく炒める。玉ねぎを加え、玉ねぎがあめ色になったら、ナスと赤パプリカを加える。
- ③全体的に火が通ったら水を加え、柔らかくなったかぼちゃとカレールウを加えて煮込む。



## 子どもたちが園で育てた野菜が徐々に収穫できるようになりました！

きゅうり、オクラなどが収穫時期になりました。給食できゅうりはサラダに、オクラはカレーに入れたりと様々な子どもで提供しています。野菜が苦手な子どもも、「自分で育てた野菜だ」と喜んで食べてくれました！

## 食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

- 1.手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」
- 2.食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」。
- 3.加熱調理して細菌を「やっつける」。

食中毒予防のために  
この3つを守りましょう。

