



2025 年 8 月 1 日 8 月号
ミアヘルサ保育園ゆらいん港南
管理栄養士 岩瀬 知美

夏も本番となる 8 月はお盆休みの帰省や旅行、花火大会など様々なイベントがたくさんあり、外出することも多くなってくる時期です。暑いため冷たいものの摂りすぎや生活リズム、食習慣が乱れてしまい、夏バテなどの体調不良を起こすこともある時期ですが、規則正しい生活とバランスのとれた食事をしっかりと意識して体調に気を付けましょう。



ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは脳の働きに関係して、体の調子を整えてくれる栄養素なので不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- ・カリウム：豆類、いも類など
- ・カルシウム：乳製品、魚など
- ・リン：肉、魚など
- ・亜鉛：卵、たけのこなど

日本の伝統行事 お盆

お盆は地域によって異なりますが、7 月もしくは 8 月の 15 日ごろに行われる、先祖の霊をまつる伝統行事です。先祖が天から帰ってくる際の乗り物として、きゅうりやなすに割りばしをさして馬や牛に見立てた飾りを作ります。



食欲増進で夏バテ予防

夏の暑い時期には、暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも梅、レモンなどの酸味のある食材やカレー粉などのスパイスを使うことで、食欲増進を図りましょう。また、スパイスは食欲増進の効果だけでなく、消化を助けてくれるなど様々な効果があります。



今月のレシピ

【ゴーヤチップス】

材料 2 人分

ゴーヤ	150 g
塩	0.3 g
★塩	3 g
★カレー粉	3 g
★片栗粉	20 g
揚げ油	適量

作り方

- ① ゴーヤは 4 等分にして中のワタをスプーンで取り除き薄切りにする
- ② ボウルに移して塩を入れ揉みこみ、10 分置き水で洗ってキッチンペーパーで水気をふき取る
- ③ ★をすべて加えまんべんなくまぶす
- ④ 170℃に熱した油に③を入れ、カリッとなるまで揚げる

