



給食だより



2026年 8月3日 8月号
ミアヘルサ保育園ゆらりん港南
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

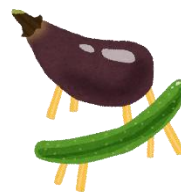
ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは脳の働きに関係して、体の調子を整えてくれる栄養素なので不足しないようにしましょう。

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

【鶏のマーマレード焼き】

材料 2人分

鶏もも肉	100g
たまねぎ	20g
マーマレード	10g
しょうゆ	4g
油	2g

作り方

- ① たまねぎは薄切りにする
- ② 一口大に切った鶏もも肉を袋に入れ、①と調味料をすべて入れ漬け込む
- ③ 10分ほど漬け込んだら両面を良く焼く

