



給食だより

ミアヘルサ保育園ゆらりん豊洲フロント
2026年7月 栄養士 鷺頭

いよいよ暑い夏がやってきました。年々暑い期間が長くなり、体調管理が難しいと感じるかもしれません。特に熱中症には、充分気を付けたいですね。そのためには、こまめに水分をとることが大切になります。夏に旬を迎えるトマトやナス、きゅうり、とうがんには水分が多く含まれています。夏野菜を食べることで栄養に加えて水分もとることができるため、ぜひご家庭での食事にも取り入れてみて下さい！

『夏野菜』を食べて暑い夏を乗り切ろう！



トマト、ナス、キュウリ、とうがんなどの夏野菜には「カリウム」と「ビタミン類」が豊富に含まれています。

＜カリウム＞

尿を促す働きがあり、
尿と共に体内の熱を排出することで
体温を下げる事ができます。

＜ビタミン類＞

からだの調子が悪いところを
修復・回復させたり抵抗力をつけたりすることで
健康なからだを維持する働きがあります。

しかし...

夏は冷たい飲み物や食べ物を食べる機会が増えます。
胃が冷えてしまうと消化機能が低下してしまう可能性があります。

そこで!!

よく噛んで食べることが大切になります！
よく噛むことで唾液腺が刺激され唾液の量が増加します。
唾液に含まれる消化酵素が食べ物に含まれるでんぷんを分解することで胃での消化を助けます。
また唾液は噛み砕いたものを一つにまとめる働きがあるため、誤嚥防止にも繋がります。



参考文献 おなかの冷えと腸との関係 | 腸活ナビ | 大正製薬

【夏野菜の栄養解説】無駄なく吸収するための調理テク3つ&おすすめレシピ | カレーハウス | ハウス食品

熱中症対策は食べ物から。夏に備えよう！ | 大正健康ナビ | 大正製薬

からだの疲れとビタミン | 意外と知らない疲れの話 | キュービーコーワ【公式サイト】 | 頑張るあなたに、キュービーコーワ | 興和株式会社

伝えたい日本の食文化！食べてみよう！世界の料理

新年度が始まってからの3ヶ月間は、「保育園の給食がおいしくて楽しみ！」と感じられるように子どもたちに人気のメニューを多く取り入れました。今月からは、『郷土料理』や『世界の料理』を加え、食のバリエーションを広げた献立を予定しています。郷土料理は、ユネスコ無形文化遺産に登録された『和食：日本人の伝統の食文化』を、歴史やその料理を生んだ背景とともに、料理を通して子どもたちに伝えていきたいと考えています。世界の料理も同様に、料理を通してさまざまな国の食文化に触れていきたいと思ひます。玄関にも掲示します！ぜひお楽しみに♪

『とうがんとコーンのすまし汁』

とうがんのとろける食感がやみつきに！

○材料(幼児2人分)

- ・とうがん：50g(ひとくち大3個)
- ・コーン缶：20g(大さじ2弱)
- ・長ねぎ：10g(5～6cm)
- ・水：300ml
- Aしょうゆ：2g(小さじ1/3)
- 塩：0.2g(軽くひとつまみ)

○作り方

- ① とうがんは皮をむいて、ひとくちサイズに切る。
- ② コーンは汁を切り、長ねぎは薄い輪切りにする。
- ③ 鍋に分量の水を沸かし、とうがんを入れる。
- ④ とうがんに火が通たら②を入れ、Aの調味料で味をととのえる。
- ⑤ ひと煮たちさせたら完成！



とうがんは1/4カットされているものや

小さくカットされているものを使用すると手軽に調理することができます！