



げんきっ子だより

令和 8年 8月



真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて水分をこまめにとるよう心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。



冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



今月の旬の食材

ゴーヤ スズキニ トマト
とうもろこし なす いちじく
すいか パプリカ レタス
など



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



トマトチキンカレー

● 材料 (大人2人・子ども2人分)

- ・ごはん お好みの量で
- ・鶏肉 100g
- ・ズッキーニ 中1/3本
- ・玉ねぎ 中1個
- ・人参 中1/3本
- ・トマト 中1/2個
- ・サラダ油 適宜
- ・お好みのカレールウ 60g程度

● 作り方

- 1 ごはんは普通に炊いておく。
- 2 トマトは湯むきしておくとお皮が気になりません。
- 3 鶏肉は一口大、ズッキーニ・人参は乱切り、玉ねぎはくし切り、トマトは角切りにする。
- 4 油を熱し、トマト以外の材料を炒める。
- 5 油が回ったら、水を加えて煮込む。(水の量はカレールウにより異なりますが少し控えめに入れます)
- 6 人参が柔らかくなったら、火を止めてトマトとカレールウを加える。
- 7 とろみがでるまでよく煮る。



保育園では
7日に提供します！