

はくぱくだより

2025年
8月号



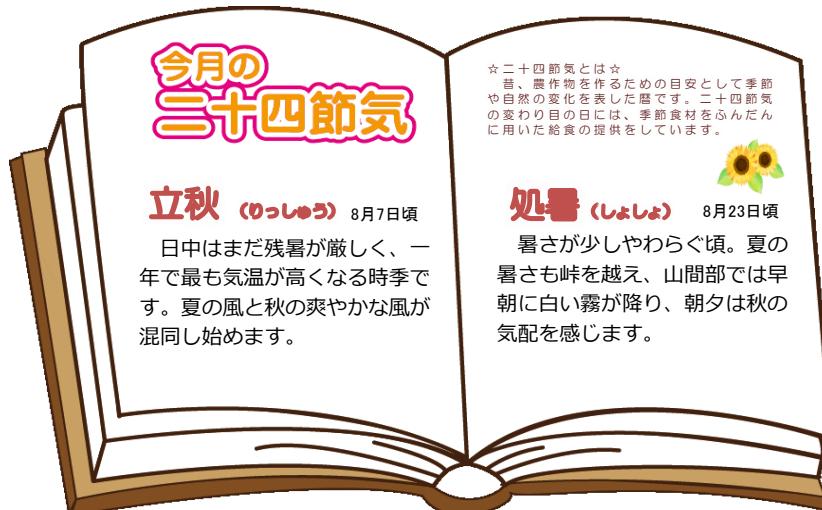
カンカン照りの太陽の下、黄色いひまわりが映える季節になりました。
夏が旬の野菜に「冬瓜（とうがん）」があります。きゅうりやスイカと同じウリ科の野菜であり、夏に収穫され冬まで保存できることから、冬瓜と名付けられたと言われています。冬瓜は低カロリーですが、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれており、暑さで疲れてしまう今の時期にぴったりな食材です。95%以上が水分で出来ているので、水分補給にも役立ちます。
冬瓜は、煮物、スープ、あんかけ、炒め物など様々な料理に使うことが出来ます。肉や魚など、さまざまな食材と組み合わせてバランスよく食べ、元気いっぱい過ごすための身体づくりをしましょう。

☆7月の食育☆

たいよう組はお泊り保育で、とうもろこしの皮むき体験、スイカ割りをしました。

☆8月の食育☆

- 1日 やま・うみ組 とうもろこしの皮むき
- 28日 たいよう組 夏野菜クッキング



今月の二十四節氣

立秋 (りっしゅう) 8月7日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時季です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

☆二十四節氣とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節氣の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

処暑 (じょしょ) 8月23日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。

毎月19日は食育の日です 水分補給のポイント



『毎月19日は食育の日です』



夏は汗をたくさんかき、体内の水分が失われやすくなります。体内の水分が不足すると、熱中症にかかるリスクが高まるため、喉が渴いたと感じる前に水分補給をすることが大切です。特に以下のようなタイミングには、意識して飲むようにしましょう。

- ①起床時
- ②外から帰ってきた時
- ③運動中や前後
- ④入浴の前後
- ⑤就寝前

基本的には、水やノンカフェインのお茶がよいでしょう。特にミネラルが豊富な麦茶は、夏にピッタリの飲み物です。大量に汗をかいたときは、塩分も補えるイオン飲料や経口補液がおすすめです。

こまめな水分補給を習慣にし、熱中症予防を心掛けましょう。

コーンと昆布の混ぜご飯

『約4人分』

- | | |
|-------|------|
| ・米 | 2合 |
| ・水 | 適量 |
| ・コーン缶 | 40 g |
| ・塩昆布 | 6 g |



『作り方』

- ①米は30分以上浸漬し、適量の水を入れます。
- ②①にコーンを加え、炊飯します。
- ③炊きあがったご飯に塩昆布を入れて、全体を混ぜ合わせます。

☆生とうろもこしの場合は包丁などで粒をそぎ落とし、ほぐしてから炊き込んでください。

- ◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

