



7月に入り、いよいよ暑い夏がやってきました。この時期は、夏の暑さで食欲をなくしたり、ジュースやアイスなどの冷たいものばかりを好んで食べたりするなど、食生活が乱れてしまいがちです。今回は水分の取り方など、暑さに負けない身体づくりのポイントを紹介したいと思います。



夏を元気に
すごしましょう！

夏が旬の野菜を食べよう！

夏野菜は、ビタミンやミネラル、水分が多く含まれているといわれています。夏が旬の野菜を食べて、暑さに負けない身体をつくりましょう。

トマト



抗酸化作用があるリコピンが豊富に含まれています。加熱したり、油とともにとると体に吸収されやすくなります。

ピーマン



縦に切ったり、下茹でしたりすると苦味が抑えられます。免疫力を高めるといわれているカロテンを含んでいます。

オクラ



粘り気のもとになるペクチンは、腸内環境を整えてくれます。うぶ毛がしっかりとあり、あまり大きすぎないものを選びましょう。

きゅうり



ビタミンCやカリウムが含まれています。重みがあって全体にハリがあり、表面の緑色が濃いものを選びましょう。

なす



油との相性がよく、揚げたり煮たりすることによって、うま味が増します。色が濃く、ハリやツヤのあるものを選びましょう。

とうもろこし



食物繊維が豊富に含まれているので、腸の動きを促し、便秘解消に効果的です。レンジでも簡単においしく調理できます。

こまめに水分補給をしよう！

こどもは大人より体に占める水分の割合が多いため、こまめに水分補給することが大切です。胃に負担をかけないように、少量ずつ飲みましょう。

<水分の取り方>

日常の水分補給は、麦茶や水などを取るようにしましょう。砂糖を多く含むジュースやカフェインを含む緑茶を水分補給として飲むことは避けましょう。



清涼飲料水の砂糖の量に注意！

清涼飲料水は糖分が多く含まれているため、たくさん飲みすぎないように飲む量や時間を決めて飲みましょう。

清涼飲料水(500ml)の砂糖の一例

スティックシュガー 10本分



～ラタトゥイユ(夏野菜の煮込み料理)～

<材料> (こども5人分)

- ・なす 100g(中1本)
- ・玉葱 75g(1/3個)
- ・ピーマン 25g(1/2個)
- ・ベーコン 35g(2枚)
- ・トマト 100g(1/2個)
- ・ケチャップ 大さじ1強
- ・植物油 適量
- ・鶏がらスープ 25ml
- ・さとう 少量

<作り方>

- ① 食材を食べやすい大きさに切る
- ② フライパンに油を敷いて、ベーコンを炒め、野菜を炒める
- ③ 鶏がらスープを入れる
- ④ 野菜がやわらかくなったら、ケチャップを加え、味を見ながらさとうを加えてしばらく煮込む

今月の万博給食



「ベルギー」
ワーターゾーイ(クリーム煮)
リエージュ風サラダ

©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター
ミヤクミヤク

<調理室から>

給食の時間を楽しみにしてもらえように、調理しています。
こどもたちの笑顔が増えるように
おいしい給食を作ります。



★堺市ホームページに公立こども園の食育(給食メニューなど)を掲載しています

URL: https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html

