

8月 食育だより

2025年8月
NK 一宮南保育園

晴れ渡る青空と強い日差しの太陽が真夏の到来を感じさせます。

水分補給や適度な休憩など熱中症対策をおこないながら、子どもたちが元気に過ごせるような環境を整えていきたいと思います。水分補給は大切ですが、冷たい飲み物を摂りすぎると体が冷えすぎ、消化不良などにもつながるため、バランス良く摂るようにしましょう。



水分補給にもピッタリ！ 夏が旬のスイカ



スイカは90%以上が水分で身体を冷やす効果があります。アミノ酸の一種であるシトルリンが多く含まれており、むくみ解消や高血圧予防、疲労回復にも効果があります。

甘くて美味しいスイカの見分け方

- ① 縞模様がはっきりしている
- ② 叩くと音にハリがあり澄んだ音がする
- ③ ツルの付け根が盛り上がっている

今が旬のすいかをぜひ食べてみてくださいね

8月のイベント献立 金魚飯

岐阜県各務原市の郷土料理で、炊き込みご飯の中の人参の赤い色が金魚に見えることから名付けられ、村のお祭りや会合などでよく食べられていたそうです

作り方

材料（3人前）	
人参	30g
油揚げ	30g
ご飯	330g
醤油	6g
みりん風調味料	6g



- ① 人参をささがきまたは小さな乱切りにする
- ② 研いだお米に調味料と水または出し汁を加え混ぜ、上に人参と油揚げをのせて炊飯する

7月の食育《野菜スタンプをしよう》



おくら、千んゲンサイ、とうもろこし、なす、ピーマンを使ってスタンプしました。



お花みたいだよ

お星さまだ！



4月に植えたピーマン、オクラも野菜スタンプに使いました

