



# 2025年度 南行徳せいわ保育園 8月給食だより



青空に力強い陽ざしが降り注ぎ、セミの声も聞こえはじめました★8月は一年で最も暑さが厳しい季節です。山や海にでかけたりお祭りに参加したりと、夏は子どもたちにとって楽しいイベントが盛りだくさん♪夜更かしせずしっかりと睡眠をとり、暑さに負けない体力づくりを心がけ、夏ならではの思い出をたくさん作りましょう🍉

## 季節の果物：梨について

8月に旬の果物である「梨」が入ります♪



梨は1歳半ごろまでの完了期までは**加熱**が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも加熱をきちんと行うことが大切です。よく噛んで飲み込む姿をきちんと確認して、普段と変わりがないか観察すると◎

また、加熱が必要なくなった年齢でも薄切りにしてから食べやすい大きさに切る等、お子様の成長や歯の揃い具合に合わせて切り方を工夫してください★安全に注意しながら旬の果物を楽しみましょう！



## 今月のイベント献立

今月は岐阜県の郷土料理です♪



### ☆金魚飯



岐阜県各務原市の鵜沼地区に伝わる郷土料理。各務原市の特産物である人参を使ったご飯料理です。この「各務原にんじん」は鵜沼地区に広がる黒ぼく土壌で栽培され、全国でも珍しい二期作が行われています。

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♪



### ☆鶏ちゃん焼き

岐阜県下呂市・群上市を中心に根付いている郷土料理。1950年頃に生まれ、卵を産まなくなった鶏を貴重なたんぱく源として食したことが始まりとされています。当時は鶏肉が貴重のため特別な日の御馳走として、今では身近な郷土料理として一年中味わえます。

地域やお店、家庭によって味・作り方が千差万別であることが特徴で、様々な味を楽しむことができます♪

## 給食室より

さくら組さんが春から大切に育ててくれた『なっすー』と『ピーすけ』今年は大豊作です！収穫した野菜はいろいろな給食やおやつに変身しました。ちょっぴり苦手な夏野菜にも挑戦する子どもたちの姿が多く見られました★

また食育活動の一環として7月9日には収穫、10日には野菜スタンプを実施し、様々な野菜を身近に感じていました。



ちゅうりっぷ組さんは来年のお楽しみ😊



## 食事と生活習慣で夏バテ予防！

### 夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「**疲れがとれない**」「**食欲がなくなる**」「**よく眠れない**」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて**4つ**あります！

#### ①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳 など)
- ビタミンC(野菜・果物 など)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐 など)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜 など)



#### ②不足しがちな水分をしっかり補給

『**早め・こまめ**』な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

#### ③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう！一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。(暑さによっては**スイッチを切らず**寝苦しきの解消・体調を優先しましょう)



#### ④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

### 体の冷やしすぎに注意！

消化吸収能力が未発達なところに、冷たいもの食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。



8月 3色食品群 体の調子を整えるもの 午後おやつ 1〜2歳児 3〜5歳児

8月 3色食品群 体の調子を整えるもの 午後おやつ 1〜2歳児 3〜5歳児

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくするための目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。

タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平 師匠

お熱たちとのふれあいたのしそうですね。

