

食育だより 令和7年8月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市 保育・幼稚園課

毎日暑いが続いています。夏バテを防ぐためにも、バランスのよい食事と休養が大切です。夏ならではの野菜や果物を楽しみしっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えましょう。



しっかり食べて、夏バテ予防！

夏バテとは、夏の高温多湿に体が対応出来なくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなど、夏に起こる体の不調のことをいいます。乳幼児は、まだ体温を調節する機能が胃腸の働きが未発達なため、脱水症状や食欲低下を起こしやすくなります。

また、熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず、疲れが溜まってしまい、元気に遊ぶことが出来なくなってしまいます。

食事のポイント

①たんぱく質、ビタミン類を積極的にとろう！

たんぱく質は、筋肉の疲労回復や持続力向上に、ビタミンB群は、疲労回復やエネルギーの代謝を助けます。ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。

②夏野菜を食べよう！

きゅうりやトマト、枝豆などの夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、水分が多いので、ほてった体を冷やしてくれる効果もあります。

③香味野菜や香辛料を活用しよう！

1日3食しっかり食事を摂ることが夏バテ予防には重要です。食欲がないときは食欲増進効果のあるカレー粉やにんにく、生姜、しそ、レモン、梅干しなどを使った料理がおすすめです。



みんなのために、お手伝い！

小さな子どもでも家族の一員として、お手伝いをしましょう。お手伝いをすることで、食事に興味が出たり、食べる意欲にもつながります。

後始末が大変…と思うこともあるかもしれませんが、子どもが出来るようになると「助かる！」「うれしいな！」と思う時が来るはずですよ。お手伝いが終わったら「ありがとう」の一言を忘れずに伝えましょう。

【お手伝い、やってみよう】

- | | |
|-------------|-------|
| ◎テーブル拭き | ◎味付け |
| ◎食器運び | ◎盛り付け |
| ◎食器・はし並べ | ◎お皿選び |
| ◎玉ねぎの皮むき | ◎後片付け |
| ◎ミニトマトのヘタ取り | など |



簡単！

かむかむレシピ

マシュマロフレーク

マシュマロは、水あめ、砂糖、コーンスターチ、ゼラチン、卵白などが主な原材料で、ふわふわ・もちもちとした食感が特徴です。

今回は、溶かしたマシュマロとコーンフレークを使ったお菓子を紹介します。親子で一緒に作ってみてください！

【材料】 作りやすい分量

- ・マシュマロ…100g
- ・バター…40g
- ・コーンフレーク…100g

お好みで

- ・シリアルやポン菓子
- ・ドライフルーツ
- ・トッピング
(カラースプレー、アラザンなど)

【作り方】

- ① フライパンでバターを溶かし、マシュマロを入れ焦がさないように溶かす。
- ② ①に、コーンフレークやドライフルーツなどを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②をオーブンシートに出し、さらにオーブンシートを上から乗せ、平らになるように押し広げる。(温かいうちにトッピングをのせる)
- ④ 粗熱が取れ、固まったら一口大に切る。

