

8月食育だより

令和8年 日清医療食品

真夏の日差しがざらざらと暑い日が続いています。
熱中症を予防するためにも日中の長時間の外出は避け、水分はこまめにとるように心がけましょう。また、外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルや保冷グッズを首にかけるなど工夫が大切です。

旧盆

8月25日～27日は旧盆です。
沖縄は旧暦の7月13～15日にお盆を行う風習があり、お盆料理にも特徴があります。
初日（ウンケー）には酢の物とウンケーシューシーという、豚の三枚肉と生姜の葉で炊き込むシューシーをお供えします。生姜は香りが強いことから邪気を払う食べ物とされています。中日（ナカビー）はそうめんやお団子を、最終日（ウークイ）はウサンミと呼ばれる天ぷらや三枚肉、ごぼう、かまぼこなどを重箱に詰めた料理をご先祖様にお供えします。
保育園ではウンケーの日にシューシーを提供する予定です。

べんぴと下痢に 注意を！

夏は、暑さや冷たい飲み物・食べ物のとりすぎで、
おなかの調子をくずしやすい季節です。

べんぴ予防

- 朝ごはんをしっかり食べる
- 野菜や果物を食べる
- こまめに水分をとる



下痢予防

- 食事の前やトイレの後は手を洗う
- 冷たいものをとりすぎない
- 十分な睡眠をとる



毎日の生活リズムを整えて、
元気に夏を過ごしましょう！

8月31日は 「やさいの日」

野菜についてもっと知りたい・
もっと食べてほしいという願いから、
8(や)3(さ)1(い)という語呂合わせで、
『野菜の日』とされています。野菜は
体に必要なビタミンやミネラル、食物
繊維などが豊富に含まれています。積
極的に摂取しましょう！

★★★ レシピ紹介 ★★★

【ラビコットソース】1人分

トマト	10g	玉ねぎ	5g
きゅうり	3g	油	0.2g
穀物酢	0.2g	砂糖	0.2g
塩	0.1g		

すべて混ぜ合わせ
お肉やお魚のソースとして食べると
おいしいです。

