



献立担当 キッズランチクラブ



令和8年8月キッズだより

毎日暑いですね！プールに海水浴、せみ取り等、子供たちは屋外で元気いっぱい遊んでいます！
冷たい飲み物や食べ物が欲しいですね～、でも摂り過ぎると食事が摂れなくなり、夏バテの原因になります。お肉やお魚などの蛋白質と一緒にビタミンやミネラルも摂りましょう。納豆やおくら、モロヘイヤなどのねばねば食品も夏バテ予防になりますよ！沖縄の夏野菜や果物は水分が多く、理にかなっています。上手に食べて暑い夏をのりきりましょう！



8月献立のポイント

- ・沖縄県産の夏野菜、ゴーヤーやモーウィ、冬瓜、オクラなどを多く使用しています。
- ・冷やしうどん、さっぱり酢の物やすり流し汁などを予定しています。

～今月のおすすめレシピ～ 朝食におすすめ！

じゃこトースト

(作り方)



食パン 8枚切り

①しらす干しをかるくボイルする。

*マヨネーズ 小さじ1杯

②*印を全部混ぜる。

*しらす干し 2g

③食パンの上に②をのせてトースターで焼き出来上がり～

*ピザチーズ 5g

*青のり粉 少々

幼児期に不足がちなカルシウム（小魚・チーズ）や鉄分（青のり）と一緒に摂れていいですね！

じゃこトーストと果物、牛乳で朝ごはんはバッチリですね！

なぜ夏バテするの？

暑い夏は、体に暑さがこもりたくさん汗をかきます。その際にエネルギーを作り出すときにビタミン B が必要なのです。ビタミン B が不足になり体がだるくなったり、眠くなったりします。夏バテ解消にはビタミン B 群が必要なのです。ビタミン B を多く含む食品は豚肉がおすすめです。冷しゃぶならサッパリに食べられ野菜も多く入れると他の栄養素もとることが出来ます。

また、食欲増進のためにカレー粉などを使用するのもおすすめです。

スパイスには風味を増すだけでなく消化を良くする効果があります。

そして、水分補給は質と量を考えましょう。アイスクリームや

ジュース、炭酸飲料には砂糖が多く含まれるため摂り過ぎると更に

ビタミン B1 が必要となります。ビタミン B1 は糖質をエネルギーに

変える働きがあり、夏バテによる疲労やだるさの改善に重要なのです。

白い食パンより胚芽入りの茶色のパン、白米より雑穀御飯、味噌汁に

わかめを入れるなど少しだけ気にしてみましょう。

