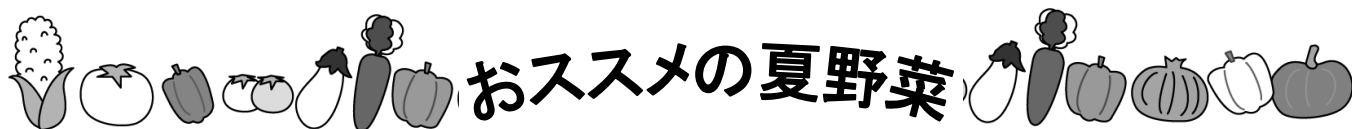




# 8月の食育だより

2025 年度  
相愛ひめぎ保育園  
(山崎・田中・西田)



夏野菜には、【体の熱を冷やす役割】と【ビタミン、ミネラルが豊富】など、その時期に身体が必要としている栄養素がたっぷり含まれています♪ 暑い夏を乗り切るために夏野菜をたくさんたべましょう♪



## トマト

リコピンとカリウムが豊富に  
含まれて暑さで火照った身体をひやして夏の  
紫外線から肌を守ってくれる働きもあります♪



## きゅうり

水分たっぷり！  
体力の回復に効果があり  
ビタミンCやミネラルの補給ができる！



## なす

葉酸が多く含まれているので  
貧血を防ぎ、夏バテ予防におすすめ♪

## とうもろこし

おやつにぴったり！  
とうもろこしの糖は消化吸収  
が早くエネルギーチャージに最適♪

## きんぎょすくいゼリーを食べました♪



7月の3時のおやつで  
「きんぎょすくいゼリー」をしました♪  
こども達は「あっ！きんぎょがいるー！」  
といちごシロップで作ったきんぎょを  
見つけて大喜び♪ 自分の食べる分を  
きんぎょすくいのように器に入れました！  
上手にすくえず「きんぎょが逃げたー！」と  
すくえるまで挑戦  
していましたよ(\*´▽`\*)  
冷たーくておいしかったです♪



## 7月の おすすめレシピ

### 「ハムのバンサンスー」

〈材料 作りやすい分量〉

- |       |     |       |     |
|-------|-----|-------|-----|
| ・ハム   | 5枚  | ・砂糖   | 20g |
| ・きゅうり | 2本  | ・ゴマ油  | 10g |
| ・春雨   | 50g | ・酢    | 30g |
| ・人参   | 半分  | ・薄口醤油 | 2g  |

### 〈作り方〉

1. きゅうりと人参は千切りにし、  
塩もみする。ハムも千切り。
2. 春雨を茹で、ザルにあげる。
3. 調味料を混ぜ合わせ、水気を  
絞った野菜とハム・春雨も  
混ぜ合わせて完成♪

