

令和8年
7月

食育だより



梅雨が明けると、夏も本番となります。今年の夏も、全国的に猛暑が予想されています。こどもは体温調節機能が未発達で、大人と比べると暑さに弱いので、熱中症にならないように気をつけましょう。日頃から栄養バランスの良い食事をするこことや、適度な運動を通して暑さに負けない体をつくるのが大切です。



夏野菜がおいしい季節になりました



<クイズ1> 1日の野菜摂取目標量は何gでしょうか？

- ①250g ②300g ③350g

<クイズ2> 「小鉢1皿分の野菜」は約何gでしょうか？

- ①50g ②70g ③100g



1日
350g
が目標

小鉢1皿分の野菜は約**70g**です。

国では、あと小鉢1皿分の野菜を食べることを推奨しています。野菜を食べることで、高血圧や糖尿病などの予防にも効果があることが報告されています。



野菜を350g食べるためのポイント

- ① 1日3食しっかり食べましょう
- ② 主食・主菜・副菜を揃えましょう
- ③ 食べ方を工夫しましょう
…茹でたり炒めたり加熱すると、かさが減り、量をとることができます

スタミナ & 塩分補給にもなる

夏野菜丼

<材料> ★4人分

- ・豚ひき肉 …100g
- ・にんにく …1片 (小サイズ)
- ・ねぎ …20g
- ・なす …1本
- ・にんじん …1/4本
- ・さやいんげん …5本
- ・コーン …40g
- ・油 …適量
- ・塩、こしょう …少々
- ・濃口醤油 …小さじ1弱
- ・オイスターソース …小さじ1弱
- ・ごま油 …小さじ1

にんにく：みじん切り
ねぎ：みじん切り
なす：1cm角のサイコロ形
にんじん：いちよう切り
さやいんげん：1cm

<作り方>

- ① なすは水に浸し、アクをとる。
- ② フライパンに油をしき、にんにく、ねぎを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、にんじん、いんげんを加えて炒める。
- ④ にんじんが少しやわらかくなったら、なすを入れて炒める。
- ⑤ なすがしんなりしたら、コーンを入れ、調味料で味付けする。
- ⑥ 最後にごま油を回し入れ、さっと炒める。
- ⑦ 器にご飯を盛り付け、具材をのせて完成。

