



あさひ保育園

暑い日が続きます。室温と外気温の温度差は 4〜5℃以内を目安には言われていますが、外気温が高すぎて難しいところです。エアコンによる冷え過ぎに注意しましょう。また、プールや水遊びは体力を使います。朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。

お盆の料理（精進料理）

精進料理…肉や魚、卵を使わず、豆や野菜、海藻がメインの食事なので
ビタミンやミネラルを豊富に含みます。



* 食材への感謝の気持ちを持ち、心を込めて
調理・食事をします。

旬 — しゅん — しそ（大葉・青じそ）

その時どきの旬の食べものは、栄養も豊富！

冷蔵の場合：軸を少し水に漬けて瓶に立てるか、濡らしたキッチンペーパーで包み
野菜室で 2〜3 週間保存可能

冷凍の場合：洗って水気を切り、密閉袋で約 1 か月保存可能

* 栄養・効果 *

β-カロテン（ビタミン A）：皮膚や粘膜を健康に保つ。免疫力向上。

油と一緒に摂取すると吸収率がアップ↑↑（例：天ぷらや炒め物）

体力が低下しがちな夏に摂りたい栄養素の一つです

* 離乳食後期から可能。

香りが強いので、細かく刻んで加熱することをおすすめします

夏の飲み物

暑い夏は特にこまめな水分補給が大切です。いろいろな飲み物の中から、その時々合うものを選択しましょう。冷たい飲み物は胃腸の働きを低下させるので飲みすぎ注意です。

<麦茶> ミネラルを含み、糖質は含まない。給食や 10 時のおやつも麦茶です。

普段の飲み物としてや多少の発汗時、熱中症予防におすすめ

<牛乳・ジュース>

カロリーが高いため、飲む時間と量は決めましょう

1 歳半からは 15 時のおやつが牛乳です。（以上児約 110 ml、未満児約 80〜90 ml）

<スポーツ飲料>

ミネラルが多いため発汗時には向くが、糖質が多いため日常の水分補給には×

<経口補水液>

大量の発汗時、脱水症状の時に。電解質と塩分が多く、日常の水分補給には×



鮭の青じそ焼き【大人 2 人 子ども 2 人分】

鮭……4 人分 酢………小さじ 1/2 濃口醤油…小さじ 2

大葉…2〜3 枚 みりん……小さじ 2



1. 鮭に調味料を漬け込み、両面しっかり焼く（焼いた後に調味料で味付けでも可能）
2. 大葉（しそ）を刻み、1 にのせて、オーブンかトースターで更に焼く
（大人用は未加熱のしそをのせるだけでも食べられます） a



夏祭りでも好評だった かしわおにぎり【大人 2 人 子ども 2 人分】

炊いたご飯…300 g 鶏肉…50 g 菜種油…少々 人参…25 g ごぼう…20 g
油揚げ…5 g 濃口醤油…小さじ 1 みりん…小さじ 1 料理酒…小さじ 1/2

1. 人参、ごぼうは短めの千切りに切る。
2. 鍋に菜種油を入れて鶏肉を炒め、ごぼう→人参→油揚げの順に入れて炒める。
3. 野菜に火が通ったら調味料を加えてひと煮たちさせる。
4. 炊いたご飯に 3. を混ぜたら出来上がり！