



給食だより



2026年8月

社会福祉法人栃の木福祉会
とちの木こども園

栄養士 松本 由希菜

5月に植えたオクラ・えだまめ・ナスが、みんなの協力のおかげですくすくと育ち、ようやく収穫の時期を迎えています。収穫された野菜は、給食に使用されたり、カレー作りや野菜スタンプなどの食育にも使われます。自分たちで育てた野菜は、苦手なものでも嬉しそうに食べています♪



熱中症と水分補給



8月上旬は日本で最も暑い時期と言われ、体感の暑さを示す「暑さ指数」も高く、熱中症のリスクが高まります。では、熱中症予防にはどんな飲み物が適していると思いますか？

熱中症予防には、**水と麦茶**がおすすめです。水は純粋な成分で体内への水分の吸収が早く、麦茶はノンカフェインでミネラルなども含まれる優れたものです！

乳幼児は体の水分量が約**70～80%**と、大人の約**60%**と比較すると多めになっています。身体は体温を下げるために多くの汗をかき、体内の水分を失いやすくなっていて、こまめな水分補給が必要です。小さい子は自ら水分補給をするのが難しいので、周囲の大人が積極的に水分補給を促すようにしてあげましょう！

旬の食材紹介：ナス

ナスには、『ナスニン』が多く含まれます。この栄養素は、ナスの皮に含まれる紫色のポリフェノールで、強い抗酸化作用があります。

抗酸化作用は、体内で発生する『活性酸素』による酸化反応を抑えてくれます。

活性酸素は、過剰になるとタンパク質や脂質を酸化し、生活習慣病のリスクを高めてしまうため、ナスニンの抗酸化作用は生活習慣病の予防になります。

ナスニンは**油**と一緒に摂取すると吸収率が高まるため、揚げナスや油を吸わせてから焼いたりするのがおすすめです。



夏野菜ってどんな野菜？



夏野菜といえば…

トマト、キュウリ、ピーマン、ナスなどがありますが、これらの野菜にはどんな効果があると思いますか？

夏野菜には水分が多く含まれ、カリウムや食物繊維、ビタミンなどの栄養も多く、健康にもとても良いとされています。

汗で失われやすいミネラルを補給でき、ミネラルをしっかり摂ることで疲労回復の効果があるため、**夏バテ予防**にもなります。

夏は暑さで食欲もなくなりがちですが、夏野菜を積極的に取り入れて、元気に夏を乗り切りましょう！



