

ぱくぱく だより

2025年
8月号



カンカン照りの太陽の下、黄色いひまわりが映える季節になりました。

夏が旬の野菜に「冬瓜（とうがん）」があります。きゅうりやスイカと同じウリ科の野菜であり、夏に収穫され冬まで保存できることから、冬瓜と名付けられたと言われています。冬瓜は低カロリーですが、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれており、暑さで疲れてしまう今の時期にぴったりな食材です。95%以上が水分で出来ているので、水分補給にも役立ちます。

冬瓜は、煮物、スープ、あんかけ、炒め物など様々な料理に使うことが出来ます。肉や魚など、さまざまな食材と組み合わせてバランスよく食べ、元気いっぱい過ごすための身体づくりをしましょう。

みらいのこども保育園

7日 立秋 コーンと昆布の混ぜご飯

22日 処暑 オクラとおかかの混ぜご飯

28日 午後おやつ お誕生日ケーキ、ジョア



《毎月19日は食育の日です》

水分補給のポイント



夏は汗をたくさんかき、体内の水分が失われやすくなります。体内の水分が不足すると、熱中症にかかるリスクが高まるため、喉が渇いたと感じる前に水分補給をすることが大切です。特に以下のようなタイミングには、意識して飲むようにしましょう。

- ①起床時
- ②外から帰ってきた時
- ③運動中や前後
- ④入浴の前後
- ⑤就寝前

基本的には、水やノンカフェインのお茶がよいでしょう。特にミネラルが豊富な麦茶は、夏にピッタリの飲み物です。大量に汗をかいたときは、塩分も補えるイオン飲料や経口補水液がおすすめです。

こまめな水分補給を習慣にし、熱中症予防を心掛けましょう。

こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立秋（りっしゅう） 8月7日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時季です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

処暑（しょしょ） 8月23日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。

コーンと昆布の混ぜご飯

《約4人分》

- ・米 2合
- ・水 適量
- ・コーン缶 40g
- ・塩昆布 6g



《作り方》

- ①米は30分以上浸漬し、適量の水を入れます。
- ②①にコーンを加え、炊飯します。
- ③炊きあがったご飯に塩昆布を入れて、全体を混ぜ合わせます。

☆生とうもろこしの場合は包丁などで粒をそぎ落とし、ほぐしてから炊き込んでください。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

