

令和7年度
8月号

もぐもぐ



R7.7.31発行

大塚児童センター
調理室より

🌻 今月の食育予定 🌻

🍎 がま"ちや"を収穫し、食べる。

🐱 どうもうこしの皮をおく。

🐰 オクラスタンプ / レモンをかじる。



今月のオススメレシピ

高野豆腐の酢豚風

・材料(4人分)・

- ・高野豆腐 ... 30g
- ・片栗粉 ... 8g
- ・玉ねぎ ... 70g (1/3個)
- ・人参 ... 30g (1/3本)
- ・ピーマン ... 20g (1/2個)
- ・千切いたけ ... 4g (1~2個)
- ・酢 ... 2g (小さじ1/2)
- ・砂糖 ... 8g (小さじ1)
- ④ 薄口しょうゆ ... 2g (小さじ1/2)
- ・中華だし ... 3g (小さじ1)
- ・クチャッポ ... 10g (小さじ2)

・作り方・

- ① 千切いたけを水で戻し、戻し汁は残しておく。
- ② 高野豆腐を水で戻す。やわらかくなったら、軽く水気を絞り、片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げます。
- ③ 玉ねぎとピーマンは、1cm角、人参は斜め切り、戻した千切いたけは細切りにする。
- ④ ③で切った野菜を全て炒め、火が通ったら、千切いたけの戻し汁と④の調味料を入れて、サレドクめる。
- ⑤ ④に②で揚げた高野豆腐を入れて、味がなじむまで炒めたら、完成。

🌻 高野豆腐に含まれる栄養素

ビタミンC、β-カロテン、カリウム
食物繊維、ビタミンE など...

🌻 7月の食育の様子 🌻

🐱 オクラ

園庭で育てていたオクラが
虫に育ち、たくさん
収穫できました!!
お昼ごはんの汁
に入れて食べました!

お盆

1年に1度、七つなれたちやご先祖様の霊が
戻ってこられるので、感謝の気持ちを込めて、
ご供養する期間です。

🌻 精霊馬 🌻 お盆のお供え物の一つで、きゅうりとナスに割りばし
をさして作ります。戻ってこられるご先祖様の送り迎え
をする役割りがあります。



きゅうりの
馬

ナスの
馬

「名残を惜しんで、ゆくりと
帰ってほしい」

からだの冷やしすぎに注意!



暑い日が続いていますが、冷房や冷たいものの摂りすぎで
体を冷やしてしまいがちです。特に消化吸収力が未発達である
子どもたちは、冷たいものを摂りすぎると、胃腸の働きが低下し、
下痢をおこしやすくなってしまいます。

《体を冷やしすぎないために...》

- ・温かい食べ物や、飲み物を摂取する。
- ・冷たい食べ物は、「食事のときだけ」「おやつのときだけ」というように
時間を決めて摂るようにする。
- ・冷房の温度調整を適宜行う。
- ・冷房の効いた部屋で長時間過ごし続けるのではなく、たまに
外で元氣いっぱい遊んで汗をかく。
- ・温かいお風呂に入る。

🌻 夏こそお風呂に入ることをおすすめ!!

血流が良くなって、冷えを解消し、汗をかいて
体にこもった熱を発散できるというメリットがあり、
夏バテにも効果があります。

🌻 体を温める食材 🌻

・ネギ、生姜、ニラ、ニンニクなどの薬味

・納豆、漬物、ヨーグルト、甘酒などの発酵食品

・肉や魚、卵などのタンパク質



梅雨が明け、毎日とても暑い日が
続いています。

暑さから疲れを感じやすい時期です。

水分補給も大切ですが、しっかり

ごはんを食べて、栄養補給も行い、

たくさん休んで、毎日元気に過ごしましょう!!



今月の重点目標

旬の野菜に興味を持っ!!

～夏野菜が旬を迎え、自分たちで育てた野菜を
収穫して食べながら、野菜の旬を知りましょう。～

夏野菜には、水分補給や夏バテ予防に役立つ
栄養素が豊富に含まれています。

カリウムや野菜に含まれる水分には、身体にこもった
熱を下げてくれる効果があります。また、免疫力を
高める効果のあるビタミンCや、抗酸化作用のある
β-カロテンなどが含まれています。

夏の暑さに負けないように、たくさん夏野菜を
食べましょう!!

園で育てている夏野菜



なす おくら かぼちゃ ずけり

