



給食だより

我孫子市立保育園
令和8年7月号

暑さに負けない身体づくりを 心掛けましょう

暑い季節がやってきました。梅雨が明けると本格的な夏が始まります。気温や湿度が高くなるこの時期は食欲が落ち、身体も疲れやすくなります。規則正しい生活リズムを心がけ、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、暑さに負けない身体をつくりましょう。

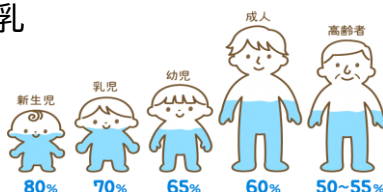


水分補給はこまめに行いましょう

乳幼児の体の水分量は体重の70～80%と多く、汗をかくことで体温調節をしているため、こまめな水分補給が必要です。特に小さな子どもは自分で「のどが渴いた」と伝えられないので大人がタイミングをみてこまめに水分をとらせるようにしましょう。

イオン飲料水や甘いジュースは糖分が多く、満腹になって食事がすすまなくなることあるため、飲みすぎには注意しましょう。乳児は母乳またはミルク、さ湯、幼児は水や麦茶などがよいです。

体内水分量



給食レシピ紹介



マーボーなす飯(7/8)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

・サラダ油……………大さじ1
・豚ひき肉……………90g
・長ねぎ……………1/3本
・人参……………1/3本
・なす……………2本
・にら……………30g

〈子ども1人分〉

・エネルギー 258kcal
・たんぱく質 7.8g
・脂質 4.0g
・食塩相当量 0.6g
※ごはんは子ども用の茶碗で1杯分の計算です

・だし汁…90cc
・砂糖……………大さじ1弱
・醤油……………大さじ1弱
・味噌……………小さじ2
・片栗粉…小さじ2
(同量の水で溶く)
・ごま油…適量
・ごはん…適量

【作り方】

- ① なすは皮をまだらにむき、子どもが食べやすい大きさに切る。人参、長ねぎはみじん切り、にらは短く切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、長ねぎ、人参、なすの順に入れて炒め、全体に火が通ったらにらも加えて炒め、だし汁を入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②に砂糖、醤油、味噌を加えて少し煮たら水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を少々垂らす。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。



～食に関する情報～

家庭でできる食品ロス削減の取り組み



日本では、食品ロス(食べられるのに捨てられる食品)が年間で約464万トンあると推計され(令和5年度推計:農林水産省・環境省)、これは日本の人口ひとりあたり、毎日おにぎり1個(102g)を捨てている計算になります。大量の食品を廃棄することで、ごみ処理にも多額のコストがかかります。また、可燃ごみとして燃やすことで、温室効果ガスの排出量が増え、その焼却後の灰の埋め立て等により、環境面にも影響が及びます。

まず、一人ひとりが“食べることが出来る量”を意識し、身近なところから食品ロス削減に取り組みましょう。

食品ロスを減らすために家庭でできることは？

- ① 買い物のときに「買いすぎない」
- ② 料理を作るときに「作りすぎない」
- ③ 外食のときに「注文しすぎない」

