



食育だより 8 がっ

令和 8 年 8 月 まゆみの里保育園

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは真夏の暑さやセミの鳴き声にも負けないくらい、元気いっぱいに遊んでいます。しっかりと水分補給や休息をとりながら、しっかり食べて、暑い夏を楽しく過ごしましょう。

豚肉で夏バテ防止

豚肉に旬はありませんが、夏バテ防止に役立つ食材です。多く含まれるビタミン B₁は、糖質をエネルギーに変換してくれます。にらやたまねぎなどに含まれるアリシンはビタミン B₁の吸収率をアップさせるので、一緒に食べると効果的です。

今月のおすすめメニュー 【フリコギ】



＜材料＞ ＊3歳以上児一人分の量

・豚もも	30g	・おろしにんにく	0.3g
・はるさめ	5g	・三温糖	2g
・たまねぎ	10g	・しょうゆ	4.8g
・もやし	25g	・ごま油	0.4g
・にんじん	5g	・白いりごま	1g
・にら	5g		

＜作り方＞

- ① フライパンにごま油、おろしにんにくを入れ、一口大に切った薄切りの豚ももを炒める。
- ② はるさめは別の鍋で柔らかくなるまで茹で、水気を切る。
- ③ たまねぎ、にんじん、にらは食べやすい大きさに切る。
- ④ もやしは別の鍋でさっと茹で、水気を切る。
- ⑤ ①に③を加え、よく炒める。
- ⑥ ⑤に④を加え、さらに炒める。
- ⑦ ⑥全体的に火が通ったら②を加える。
- ⑧ ⑦に三温糖、しょうゆを入れ、最後に白いりごまを入れて完成。



いにとたくさん！

地産地消

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、多くの利点があります。新鮮な食材を味わえるだけでなく、その食材がどのように育つのか、旬の食材にはどのようなものがあるかなどを知るきっかけにもなります。また、生産者の顔が見えることは、安心・安全にもつながります。丹精込めて作られた食材を通じて、食べ物に感謝する気持ちも育まれます。

食材を輸送する環境負荷をフードマイレージと呼びます。地産地消は輸送距離が短くなるため二酸化炭素の排出量が減り、フードマイレージが抑えられるので環境を守ることにもなります。買い物の際は、地元生産者の食材が手に入れられるお店に目を向けてみましょう。