

2026 8月 パクパクだより

夏の日差しがまぶしい季節になりました。子どもたちは暑さに負けず、毎日元気いっぱい遊んでいることと思います。

たくさん遊んだあとは、こまめな水分補給と休息、たっぷり栄養も取りたいですね。

8月のパクパクだよりは、大人も子供も夏を元気に過ごすためのポイントやこの時季におすすめの食材、給食で人気の麻婆豆腐のレシピをご紹介します。ご家庭で子どもさんとご覧いただき、食育の時間としてお役立ていただければ幸いです。

元気に夏を楽しむための工夫

① おやつは決まった時間にたべよう



「おやつ＝お菓子」と考えがちですが、子どもにとっては栄養を摂る大切なものです。スイカ、バナナなど果物やチーズ、ヨーグルトなど乳製品もおススメです。10時、15時など決まった時間に食べましょう。

② 水分補給は「ちょこちょこ飲み」



一度にたくさん飲むのではなく、少量ずつこまめに補給するのがポイントです。外遊びの前後、起床後、入浴後、就寝前もとみましょう。

③ しっかり眠ろう



お休みの日は寝るのが遅くなりがちです。幼児期に必要な睡眠時間は、10～13時間とされています。お昼寝1～2時間、夜9～11時間ほど眠ると良いですね。大人も一緒に眠る日を確保し、暑さに負けない体づくりを◎

④ 1日3食ごはんを食べよう



お休みになると、朝起きるのが遅くなり朝食が摂れない日も通園する日と変わらない生活を送る事が体調管理には大切です。少し起きるのが遅くても、朝食は食べるよう心がけ、難しい場合は、少しでも何か口にできると良いです。

おぼんってなあに？

「おぼん」は、ご先祖様が天国からおうちに帰ってくると言われている、特別な日です。お墓参りをしたり、家族で「健康に過ごさせているよ」「見守ってくれてありがとう」とご先祖様に感謝を伝えたりする、日本の伝統的な行事です。

おぼんには、きゅうりとナスで作った動物を飾ります。

きゅうりは「早くお家に帰ってこられるように」というパッカパッカ走る馬で、ナスは「天国に帰る時に景色をみながらのんびり乗るための牛」になります。

赤いほおずきはちょうちんの役割で、ご先祖様が帰ってくる目印になると言われています。



8月の献立紹介 マーボー豆腐



給食の献立を手軽に作れるよう、多少アレンジしています。ぜひ給食の味をご家庭でもお試しください。

【材料(切り方)／分量：幼児2人＋大人2人】

・豆腐(サイコロ)	300g	☆みそ	大さじ1.5
・豚ひき肉	100g	☆砂糖	大さじ1
・にんにく(みじん)	0.5g	☆しょうゆ	大さじ1
・しょうが(みじん)	2g	☆ケチャップ	大さじ1
・油	4g	☆中華だし	小さじ1～2
・にんじん(粗みじん)	80g	☆水	400g
・たまねぎ(粗みじん)	200g	○片栗粉	大さじ1
・葉ねぎ(小口切り)	25g	○水	大さじ1
		・ごま油	適量

【作り方】

(※調味料は目安です。ご家庭で加減してください)

- ①☆を合わせてみそは溶かしておく。
- ②油で、にんにく、しょうがを香りが立つまで熱し、人参、たまねぎ、豚ひき肉を炒める。
- ③豆腐、葉ねぎ、☆を②に加え火が通るまで中火で煮る。
- ④○の水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかけ完成！

ポイント：大人はラー油を回しかけてもおいしいよ。



みんなでやってみよう！食育クイズ

クイズ1

スイカにはかわいいお花がさきます。お花はなにいろかな？

- ①みずいろ
- ②きいろ
- ③ピンク

クイズ2

スイカ1玉にはタネは何つぶくらいある？

- ①400つぶ
- ②700つぶ
- ③1000つぶ

クイズ3

おいしいスイカをえらぶには？

- ①おおきいもの
- ②しまようがくっきりしているもの
- ③まんまるのもの



わし(スイカ)の90%は水分じゃ。水分補給やおやつにたべるがよい。



すいか畑

◎E ◎Z ◎I【きんこ】



今月の食材 ピーマン



繊維に沿って縦に切ると苦味が出にくいよ

○どんな食べもの？

トウガラシの仲間で、甘味があり、楕円形のものがピーマンと呼ばれているよ。緑色のピーマンは、未熟なうちに収穫したもので、樹で完熟させたものが赤ピーマンと言われていて、甘みが強くなり、ビタミンCやカロテンの量も増えるよ。

○どんな栄養があるの？

ビタミンCが豊富でピーマンのビタミンCは熱に強いと言われていいるよ。β-カロテンも多く含まれ、油と一緒に取ると吸収率が高まるので、炒め物など油と料理するのがおすすめだよ。

○どんなピーマンを選ぶ？

色が鮮やかで、ツヤのあるもの。肩が盛り上がっていて、皮にハリがあるものを選ぼう。切り口の色が変色していないもののがおすすめだよ。

