

きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2026. 8月号

いただきますをたのしみに



毎日暑いが続いていますね。

暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったりする夏は、栄養バランスのよい食事と、こまめな水分補給が大切です。

8月は、トマト・なす・きゅうり・ピーマン・オクラ・とうもろこしなど、夏野菜がおいしい季節です。

夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、暑さで疲れた体を元気にしてくれます。

給食でも旬の夏野菜を取り入れ、季節のおいしさを味わえる献立を心がけています。苦手な野菜も、お友だちと一緒に食べることで「食べてみよう」という気持ちにつながることもあります。ご家庭でも、お子さんの小さな成長をたくさん褒めながら見守っていただけると嬉しいです。

また、暑い日は冷たい飲み物が欲しくなりますが、飲みすぎると食欲が落ちることがあります。

普段の水分補給は、水や麦茶を選び、のどが渇く前に少しずつ飲むよう心がけましょう。

おうちで作ってみよう！



なすとトマトのさっぱりサラダ 材料 4人分 作り方

なす…2本
トマト…2個
きゅうり…1/2本
すりごま白…2～3g

- ① なすは食べやすい大きさに切り、水にさらしてアクを抜きます。
- ② なすをゆでる、または電子レンジで加熱し、冷まして水気を切ります。
- ③ トマトときゅうりを食べやすい大きさに切ります。
- ④ 野菜をドレッシングで和え、最後にかつお節を加えたら完成です。

★ドレッシング

しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1
砂糖…小さじ1



とうもろこしのバターしょうゆごはん 材料 4人分

米…2合
とうもろこし…1本(またはコーン缶 150g)
バター…10g
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1

作り方

- ① 米を研ぎ、炊飯器に入れて2合の目盛りまで水を加えます。
- ② しょうゆ、酒、塩を加えて軽く混ぜます。
- ③ とうもろこしは包丁で実をそぎ落とし、炊飯器に入れます。(芯も一緒に入れて炊くと、甘みとうま味が増します。)
- ④ 普通に炊飯します。
- ⑤ 炊き上がったら芯を取り出し、バターを加えて全体をさっくり混ぜたら完成です。

ピーマンとじゃこのきんぴら 材料 4人分

ピーマン…5個
ちりめんじゃこ…30g
ごま油…小さじ2
白いりごま…小さじ2

★調味料

しょうゆ…大さじ1
砂糖…小さじ2
みりん…小さじ1

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切って種を取り、細切りにします。
- ② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒めます。
- ③ ピーマンを加えて炒め、しんなりしたら調味料を加えます。
- ④ 汁気が少なくなるまで炒め、最後に白ごまを加えたら完成です。