

きゅうしょく だより

2025年
8月号

厳しい暑さが続いていますね。
夏は、体力の消耗が激しい季節。体を動かすとたくさん汗をかきます。
水分補給を意識し、一日三食を規則正しくとり、
体調を万全にして楽しい夏を過ごしましょう!

夏は水分補給が大切!

体内の水分が不足すると、体温の調整ができず、熱中症になる可能性が高くなります。熱中症になると、体調が悪くなり、命にかかわるおそれもあります。暑い夏は汗の量が多くなるため、水分補給が大切です。

●1日にどれくらいの水分が必要?!

幼児期の子どもに必要な水分量は、体重 1kg あたり 100mL 程度です。体重 15kg の幼児は、
 $15(\text{kg}) \times 100(\text{mL}) = 1500(\text{mL})$ が目安です。

暑さで汗をかく今の時期は、目安量以上の水分補給をするようにしましょう。

●水分補給のタイミング

水分はこまめに補給しましょう。夜寝る前と朝起きたとき、遊びに行く前と帰ってきたとき、お風呂に入る前と後の水分補給が理想的です。

●どんな飲み物を飲んだらいい?

水分補給には水や麦茶を飲みましょう。たくさんの汗を一度にかくようなときは、子ども用のイオン飲料(大人向けのものより糖質が少なめ)がおすすめです。大人用のスポーツドリンクを飲ませる場合は、2倍に薄めましょう。市販のジュースは糖質が多いので水分補給としてはおすすめできません。



お盆

お盆とは、先祖の霊を迎えて供養する行事で、「うら ぼんえ孟蘭盆会」「しょうりょうえ精霊会」ともいいます。
本来、旧暦の 7 月 15 日前後に行いますが、現在は月遅れとして 8 月 15 日前後に行うのが一般的です。
お盆の期間中は、「しょうりょううま精霊馬」とよばれるきゅうりやなすで作られた動物を用意することもあります。
きゅうりは、あの世から早く戻ってくるように足の速い馬に、ナスはこの世からあの世に帰るのが少しでも遅くなるように歩みの遅い牛にそれぞれ見立てられています。



キッズチャレンジ クイズ

なつに美味しいやさいの
グループはどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



モグちゃんの
食育めりえや
「野菜」について
学べる情報はこちら!



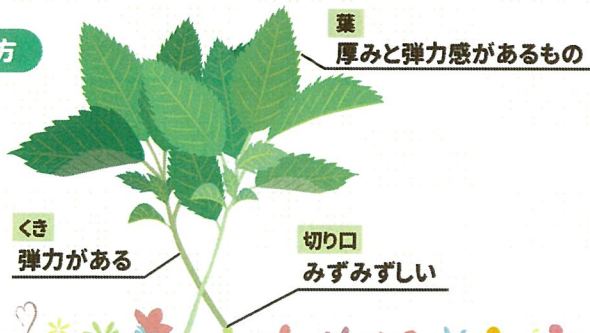
SHIDAX
未来の子供たちのために

© 2025 シダックス栄養士会 No.2508

②: 梅工

きせつの食べ物探偵団♪ 「モロヘイヤ」

選び方



栄養素

カルシウム (骨や歯の形成に必要)
ビタミン A (皮膚や粘膜の健康維持を助ける)
食物繊維 (お腹の調子を整える)

豆知識

古代エジプトの伝説に、どんな薬でも治らなかった王様の難病がモロヘイヤスープを飲んだら治ったという話があります。このことから「王様の野菜 (ムルキーヤ)」というアラビア語がモロヘイヤの語源といわれています。

きせつの
食べ物で
料理

モロヘイヤのチヂミ

材料：2人分

材料 A	片栗粉	30g	材料 B	モロヘイヤ	70g (2/3 袋弱)
	薄力粉	30g		ニンジン	30g (1/7 本強)
	卵	50g (1個)		タマネギ	75g (1/2 個)
	水	50g (1/4 カップ)		ツナ	70g (1 缶)
	塩	2g (小さじ 1/3)		ゴマ油	2g (小さじ 1/2)
				ゴマ油	適量

- 1 ボウルに【材料A】を入れて混ぜる
- 2 1 に材料Bのモロヘイヤ(3cm幅に切る)、ニンジン(千切り)、タマネギ(薄切り)とツナ、ゴマ油を加え、全体が均一になるように混ぜる
- 3 フライパンを中火にかけてゴマ油を引き、2 の生地を薄く広げて5分ほど焼く
- 4 焼き目が付いたら裏返し、弱火の中火で3分程焼き、両面に焼き色がついたら完成



お好みで酢醤油を付けてお召し上がりください。
〈酢醤油の材料〉
酢 10g (小さじ 2) 醤油 12g (小さじ 2)



こどもに
人気の
かんたん
おやつ

白桃ヨーグルトケーキ

材料：18cmケーキ型1台分

粉ゼラチン	15g (大さじ 1・1/3)	プレーンヨーグルト	500g
水	45g (大さじ 3)	生クリーム	200ml (1 カップ)
白桃 (缶)	160g	レモン汁	30g (大さじ 2)
イチゴジャム	50g		
クラッカー	85g		
バター	36g (大さじ 3)		
牛乳	200ml (1 カップ)		
グラニュー糖	100g		



ゼラチンを溶かす際の
温度が高すぎると
固まりにくくなるので注意!
(最適目安は50~60℃)

- 1 粉ゼラチンは水でふやかしておく
- 2 鍋に白桃(8mm幅にスライス)とイチゴジャムを入れ、弱火で5分ほど煮込み、冷ましておく
- 3 クラッカーをビニール袋に入れて細かく砕き、バターを加えて馴染ませ、型に敷き冷蔵庫で冷やしておく
- 4 鍋に牛乳、グラニュー糖と1 のゼラチンをいれ、沸騰させないように溶かし人肌に冷ます
- 5 ボウルにプレーンヨーグルト、生クリーム、レモン汁の順にいれてよく混ぜ、4 を少しずつ加えてよく混ぜる
- 6 3 の型に5 を入れ、2時間ほど冷蔵庫で冷やし、固まったら2 の桃を飾る



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2508

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト

きゅうしょく だより

2025年
9月号

まだ残暑が厳しいですが、いよいよ穀物や果物などの収穫が多くなる実りの秋がやってきます。旬の食材を味わい、秋を感じてみましょう。

秋の彼岸

秋分の日を中日とした前後3日間を合わせた7日間が秋の彼岸です。

彼岸といえば、先祖の霊を供養するために、「ぼたもち」あるいは「おはぎ」を供えてから食します。

春彼岸に供える「牡丹餅」は牡丹の花のように丸く大きく、秋彼岸に供える「お萩」は萩の花のように

小ぶりで長めというように、その季節に咲く花に見立てられています。また、小豆は秋に収穫され、

冬には皮がかたくなってしまうため、「ぼたもち」は小豆の皮を除いたこしあんでつくられ、

「おはぎ」は皮ごと食べられるつぶあんで作られます。秋の彼岸には、「おはぎ」を楽しんでくださいね！

「いただきます」「ごちそうさま」の意味

食事前後のあいさつである「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の意味を知っていますか？

意味をしっかりと考え、感謝の気持ちとともにおいしく楽しく食事をいただきましょう！

「いただきます」の意味

1. 食材を育ててくれた人や料理をしてくれた人への感謝の気持ちを表します
2. 動物や植物の命をいただき、自分の命とすることに対する感謝の気持ちを表します



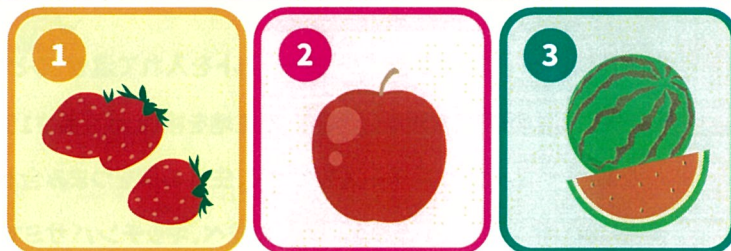
「ごちそうさま」の意味

漢字で書くと「ご馳走様」。あれこれ走り回って世話をするという意味があり、交通機関のない時代、人々が山へ行ったり、海へ行ったりと、走り回って食材を集めたことから、もてなしやふるまいのことを「ごちそう」というようになりました。食材を用意し、料理をしてくれた人へ感謝の気持ちを表すための言葉です。



キッズチャレンジ クイズ

あきにおいしいくだものはどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



モグちゃんの
食育めりえや
「手洗い」について
学べる情報はこちら！



正解：②りんご ①のいちごは春、③のすいかは夏に美味しい果物です。

きせつの食べ物探偵団♪ 「まいたけ」

選び方

カサ
肉厚、色が濃い、
光沢がある



触るとパリッと
折れそうなものが新鮮

軸
白い、弾力がある

栄養素

食物繊維（おなかの調子を整える）

日本人の不足しがちな栄養素！

豆知識

まいたけは、共通の茎から無数の茎が分かれて生えており、その先にいくつものかさがかさ重なっています。キノコが二重三重に重なって舞っているように見えることからこの名がついたといわれています。



きせつの
食べ物で
料理

ごぼうとマイタケの 卵とじ丼

材料：2人分

ゴボウ	120g (3/5 本)	マイタケ	50g (1/2 パック)
めんつゆ (三倍濃縮)	50g (1/4 カップ)	卵	150g (3 個)
みりん	50g (1/4 カップ)	ご飯	400g
酒	50g (1/4 カップ)	葉ネギ	3g (1 本)
調味料 A 水	100ml (1/2 カップ)		



- 1 フライパンにゴボウ(さがき)と【調味料A】を入れ、沸騰後5分ほど中火で煮たら、マイタケ(ほぐす)を加えてさらに4~5分煮る
- 2 沸騰したら、溶き卵を流し入れて、蓋をして1分ほど弱火で火を通す
- 3 器にご飯を盛り、「2」を上からかけ、最後に葉ネギ(斜めに薄切り)を飾る

マイタケをほぐしたり、ごはんをよそうなど、お子様にも手伝ってもらい、一緒に料理を楽しみましょう。



こどもに
人気の
かんたん
おやつ

ベーコンエピ

”エピ”はフランス語で”麦の穂”を意味します。

材料：4 個分

ホットケーキミックス	200g
ヨーグルト	80g (1/3 カップ強)
薄力粉 (打ち粉)	適量
ベーコン	80g (4 枚)
ピザ用チーズ	40g

お子様と一緒に手軽に楽しめる
ホットケーキミックスを
使ったレシピです。
親子でオリジナルの形を
作るのもお勧めです。



- 1 ボウルにホットケーキミックスとヨーグルトを入れて混ぜ、ひとまとまりにしたら、4等分にし、それぞれ丸める
- 2 まな板に薄力粉で打ち粉をし、1 の生地を横7cm×長さ18cmを目安にのばす
- 3 2 にベーコンとピザ用チーズをのせて、生地の手を合わせるとじる
- 4 天板にクッキングシートをしき、3 を並べ、キッチンバサミで真上から斜めに深く切り込みを4本入れ、切り目を左右交互に開き、麦の穂の形にする
- 5 200℃に予熱したオーブンで10分焼く



ンラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式
サイト

きゅうしょく だより

2025年
11月号

農林水産省 「Let's !和ごはんプロジェクト」 Let's !和ごはんプロジェクトって何？

11月8日は農林水産省が推進する「ごはんの日」です。

忙しい子育て世代に、子どもが身近・手軽に「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうため、企業等の新たな商品・サービスの開発・販売、子ども向けメニューの展開等を促進するためのプロジェクトです。このプロジェクトを通じて、味覚が形成される子どものうちに、和食の味や食べ方の体験の機会を増やし、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化の保護・継承につなげていきます。

和ごはんとは？

日本の家庭で食べられてきた食事で、

- (1) ごはん、汁物、おかず等、もしくはその組み合わせで構成されているもの
- (2) だしや醤油、味噌をはじめとする日本で古くから使われてきた調味料等が利用されているものをいいます

(参照) 農林水産省「Let's !和ごはんプロジェクト」



11月 15日 七五三

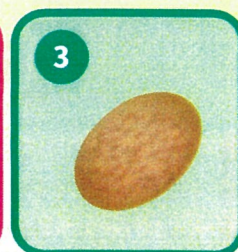
七五三は子どもの健やかな成長を祈願する行事です。昔は、7歳まで無事に成長させることはとても大変で、節目節目に神様に感謝し健やかな成長を祈ったのが始まりです。一般的には、男の子が3歳と5歳、女の子が3歳と7歳にお祝いをします。千歳飴は江戸時代に浅草の飴売りが紅白の棒状の飴を「千歳飴」「寿命糖」と名付け、長い袋に入れて売り歩いたことが始まりとされています。

袋には鶴・亀などの長寿を表す絵柄が鮮やかに描かれており、長寿と健康を願う縁起物となりました。



キッズチャレンジ クイズ

かまぼこはどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



モグちゃんの
食育めりえや
「だし」について
学べる情報はこちら！



「かまぼこ」が出たところから、かまぼこの日として祝います。
11月15日は七五三が有名な日です。11月15日、宮中の祝宴にはじめて

①：埼玉

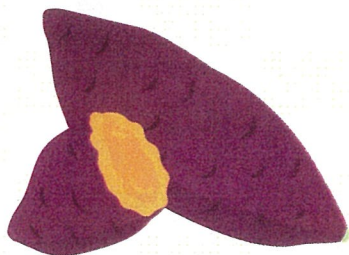
SHIDAX
未来の子供たちのために

© 2025 シダックス栄養士会 No.2511

きせつの食べ物探偵団♪「サツマイモ」

選び方

- ・色むらが無い
- ・ふっくらとしている
- ・黒い斑点がない
- ・重たい
- ・傷がない
- ・ヒゲ根の跡が深くない



栄養素

ビタミンC（皮膚や粘膜の健康維持を助ける）
食物繊維（お腹の調子を整える）

豆知識

サツマイモは加熱すると酵素の働きによりデンプンが糖に変わって甘くなります。時間や手間がかかりますが、芋そのものの味を楽しむためには、蒸し器やオーブンでじっくりと加熱することをおすすめします！



きせつの
食べ物で
料理

キノコとサツマイモの ホイル焼き

材料:2人分

サツマイモ	100g	調味料 A	練りゴマ	10g (小さじ2)
シメジ	80g		マヨネーズ	4g (小さじ1)
エノキ	60g		めんつゆ	20g (大さじ1・1/3)
酒	10g (小さじ2)		葉ネギ	2g



- 1 さつまいも(1cm幅の半月切り)は、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する
- 2 ホイルを30cm程広げて、1のサツマイモ、シメジ(小房にわける)、エノキ(石づきを落として半分に切る)のをせ、酒をふりかけ、ホイルを閉じる
- 3 2をトースターに入れ、15分加熱する
- 4 3をお皿に取り出し、ホイルをあけたら、混ぜ合わせた【調味料A】をかけ、葉ネギを散らす

*加熱時間は2人分の分量ですので、人数によって加熱時間を加減してください

きのこをほくす作業は
お子様にお手伝いして
もらいましょう!



こどもに
人気の
おやつ

シリアルブロック

マシュマロやグラノーラを量ったり、フライパンに入れたりなどお子様と一緒に作りましょう! 加熱時のマシュマロの形や食感の変化も、楽しめます。

材料:2人分

マシュマロ	30g
バター	5g
フルーツ入りグラノーラ	60g

※フルーツグラノーラはコーンフレークでもOKです

- 1 バターを入れたフライパンを弱火にかけ、バターが溶けはじめたら、小さく切ったマシュマロを加えてキャラメル色になるまでよく混ぜる
- 2 マシュマロが溶けきったら火を止め、フルーツ入りのグラノーラを加えて手早く混ぜる
- 3 熱いうちに、手早くクッキングシートの上に2cmほどの厚みになるよう平らに広げ、冷ます
- 4 固まったら、一口大に切る



作り方1でマシュマロへの加熱が不十分だと、できあがりかねっとりしてしまうので、しっかりキャラメル色にしましょう!



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2511

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト