



7月食育だより

2022年7月 2022ねん がつ 7がつ 7月 あいせん保育園

晴れた日が多くなり、夏もいよいよ本番になってきました。夏はきゅうりやナスなどの野菜がおいしい時期です。給食ではそういった旬の夏野菜を取り入れて、栄養バランスを考えた食事を提供したいと思います。



旬の食材と料理

なす：なすのグラタン、なすとひき肉のカレー
 ピーマン：ツナピーマン炒め
 きゅうり・トマト：甘酢和え
 かぼちゃ：かぼちゃのごま和え、かぼちゃクッキー
 とうもろこし：茹でとうもろこし
 果物：メロン、すいか



献立の紹介

夏は暑さから食欲が落ちやすい時期です。子どもたちがおいしく食べられるように酸味や生姜を使った献立を取り入れました。

- 酢の物
- 甘酢和え
- 生姜焼き
- たらの南蛮漬
- レバーの竜田揚げ

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するために

晴れて暑い日には熱中症が心配になりますね。子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。年齢が低いほど体重に占める水分の割合が多く、この水分が体の中の様々な働きを保つために重要な役割をしています。そのため水分が不足すると具合が悪くなってしまいます。外出の前後や昼寝の前後、入浴の前後などは水分をとる習慣をつけるといいですね。“こまめに少しずつ”がポイントです。

☆食事からも水分☆

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。きちんと3食の食事をとることは、栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には、みそ汁やスープ類などの汁物が水分だけではなくミネラル類の補給源にもなります。また、夏が旬の野菜や果物はたっぷりの水分を含んでいます。きゅうりやトマト、すいかなどを上手にとりいれましょう。



☆水分量の目安☆

のどが渴いている時はいきにごくごく飲みたくなりますが、こどもは胃袋が小さいので、一度にたくさん飲むとごはんが食べられなくなったり、胃液が薄まったりして消化能力が落ちたりします。年齢や季節で差はありますが、1回の目安として、1・2歳では50～100ml、3歳からは100～150ml位です。一気に飲むのではなく、常温に近いものを少しずつ飲むようにし、のどが渴く前に意識的に飲むよう心がけましょう。

