



令和3年 7月 かんのん町 保育園

● 今月の献立

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夏らしい献立を取り入れました。トマトときゅうりの和え物、冷やしきつねうどん、水ようかん、

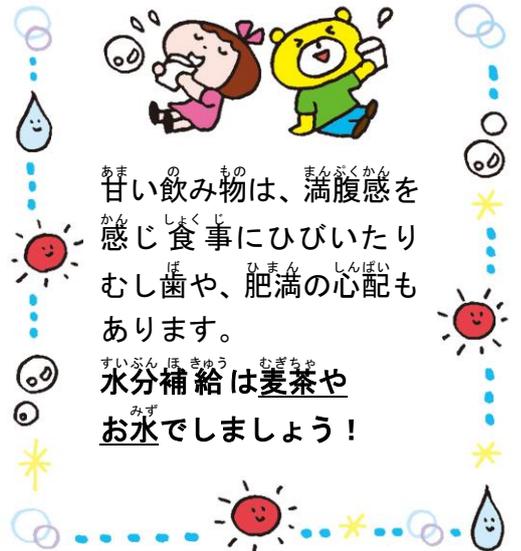
● 今月の食材



オクラ、きゅうり、モロヘイヤ、なす、すいかなど、
オクラのねばねばに含まれるムチンという成分は、胃の粘膜を保護したりたんぱく質の吸収を促進させる働きがあります。夏バテの改善や予防にも最適な成分です。また、茹でた後小口切りにして冷凍保存することもできます。

からだ やく パーセント すいぶん
こどもの体の約80% は水分

私たち大人の体の50~60% は水が含まれています。
子どもの体は80% が水分!そして、失われた水のほとんどが飲むことにより補給されます。
もし、乳児が7時間水分を摂らなければ...
大人が1日水分を摂らないことと同じです。
発育が著しい乳児期は発散量が多いので、水分を十分与えるよう大人が配慮しましょう。



甘い飲み物は、満腹感を感じ食事にはひびいたりむし歯や、肥満の心配もあります。
水分補給は麦茶やお水でしましょう!



たなばた
七夕そうめん

7月7日は七夕の日です。七夕の日には、昔からそうめんを食べる習慣があります。

なぜ、そうめん??

- ①無病息災を願う縁起のよい食材とされている。
 - ②そうめんを織姫の糸に見立てたことから。
 - ③そうめんを天の川に見立てたことから。
- 保育園でも、7月7日に七夕の行事食として『七夕そうめん』『七夕ゼリー』を提供します。

なつ やさい た
夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。ミネラルやビタミン類も豊富でだるさや疲れを取ってくれます。

- とまと、、、赤色に含まれるリコピンは、老化防止に有効
- きゅうり、、、体にこもった熱を取り除く作用
- なす、、、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれる

保育園での収穫も
楽しみですね。

