



# きゅうしょくだより

令和6年7月

かんのん町保育園

## 旬の食材



### ●トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養価が高い夏野菜です。

保育園では、口当たりがよいように、皮を湯むきしてから使用しています。

1日 サマースパゲティ

5日 セタそうめん

## 献立の紹介

### ● 多文化おやつ

今月は「フィリピンのパンシットカントン」です。日本の焼きそばと良く似ています。

保育園では小さいお子様でも食べやすいよう優しい味付けで提供します。

## こまめな水分補給で熱中症対策！

子どもの体の水分の割合は、体重の70～80%とされています。

成長真っ盛りの子どもの体は、大人よりも新陳代謝が活発です。

また、夏場はたくさん汗をかいたり、1日に何回も排尿したりします。

⇒のどが渇く前にこまめな水分補給を行うようにしましょう。

大人も子どもも「こまめに」です。

朝起きたとき 夜寝る前 お風呂に入る前と後 汗をかく前などは特に意識して水分補給をするようにしましょう！



## ※冷たい飲み物の糖分のとりすぎに注意

冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく、口当たりも良いため、ついついたくさん飲んでしまいがちです。

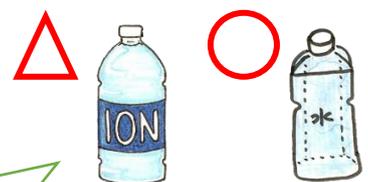
イオン飲料やスポーツドリンクも糖分を多く含むため、普段の水分補給には適しません。

⇒毎日の水分補給は【麦茶】や【水】を選ぶようにしましょう。

## ◎夏野菜を積極的に食べましょう！

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。



多量の汗をかいた直後に飲むのが最適です。