

がつしょくいく 7月食育だより

2024年7月あいせん保育園

●トマト

旬の食材



「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。調味料を控えめにしても味がなじみやすく、おいしく仕上がります。

献立の紹介

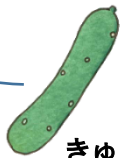
夏は暑さから食欲が落ちやすい時期です。子どもたちがおいしく食べられるように酸味やカレー味、生姜を使った献立を取り入れました。
赤魚のカレー焼き、豚肉の韓国焼き、もやしの三杯酢、もやしのカレー炒め、鶏肉のバンバンジー

川崎市市制100周年記念事業「みんな美味しい、郷土の味！」

川崎市では、市制100周年を記念して、川崎市の食材を使ったレシピや郷土料理をアレンジしたレシピを提供しています。子どもたちに川崎の歴史や特産品を伝え、まちへの興味・関心を育てます。

ぜひ食べて欲しい「かわさきそだち」の野菜

「かわさきそだち」は川崎市内でとれた農産物の総称です。



きゅうり



小松菜



トマト



柿



のらぼう菜



梨

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%と言われています。

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くたり、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。