

7月 給食だより

7月になりました。いよいよ子どもたちの大好きなプール遊びがはじまります。照りつける太陽の下、外あそびを思い切り楽しんでいるようです。本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。暑さや疲れて体力が落ちないように、栄養面でもサポートしていきたいと思います。



～暑さに負けない食事のポイント～

暑い夏はさっぱりとした炭水化物のメニューに偏りがちです。冷たいものばかり食べていると胃腸の調子を崩しやすく、夏バテになりやすいです。暑さに負けない食事のポイントをご紹介します。

◎朝ごはんをしっかり食べましょう・・3回の食事を規則正しく食べることで生活リズムが整います。

◎たんぱく質の食品を食べましょう・・肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆製品などたんぱく質をとりましょう。

◎旬の野菜をたっぷり食べましょう・・ビタミン、ミネラルを補給できます。

◎香りや酸味、スパイスを取り入れると食欲増進につながります。



水分補給をしっかりしましょう



子どもは体温調節機能が未熟な事や、遊びに夢中になっていると「のどの渇き」に気が付かない事があります。「のどが渴いた」と感じた時には、体内の水分が不足しているサインです。

- ・朝起きたとき
- ・外遊びの前や後
- ・お風呂の前や後
- ・寝る前 など

汗をかく前の水分補給が大切です。こまめな水分補給を心がけましょう！ 飲料だけでなく、具たくさんスープやみそ汁などの汁物は、汗で失われた水分や塩分、ビタミンが同時に補給できるので食事に取り入れるのもおすすめです。

「七夕そうめん汁レシピ」

年に一度出る保育園の人気メニュー

- ・茹でたそうめん 30g
- ・オクラ（スライス） 1/2本
- ・にんじん（星型） 2～3枚
- ・めんつゆ（かけ汁） 適量

1、オクラは塩でこすり、茹でて切る
2、にんじんは薄い輪切りにし星型に抜いたらゆでる

3、器にそうめん、オクラ、にんじんを盛り付けて汁をかける。

※お好みで錦糸卵を添えると彩アップ