



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水遊びがはじまります。蒸し暑い日が続き、少し動いただけでも汗をかく季節です。こまめな水分補給を心がけ、熱中症の予防をしましょう。暑さで子どもたちの食欲が落ちることがあります。夏野菜は水分が多く、体を冷やしてくれる効果がありますので、積極的にとり、夏バテにならないように気をつけて過ごしましょう。

～食事で夏バテ予防～

☆食事は量より質を考えて食べる

食欲がなくても1日3食食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いもの（脂肪や食物繊維の少ないもの）をとり入れてみましょう。

☆ビタミンB1を意識する

ビタミンB1は、体内にとりこんだ糖質をエネルギーに変える働きをしてくれます。豚肉、ハム、うなぎ、大豆、えんどう豆、のりなどはビタミンB1を多く含みますので、積極的に食べましょう。

☆旬の野菜を食べる

太陽をいっぱい浴びた夏野菜は、ビタミン類が豊富です。暑くなると、汗とともにビタミン類も流れ出てしまうし、体を冷やす役割をしてくれます。特に、緑黄色野菜を意識してとり入れてみましょう。

☆規則正しい生活をする

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠も十分にとって疲れを溜め込まないように気をつけましょう。

「水分補給はこまめに脱水にご注意を」
湿度が高い日本の夏は、室内での熱中症にも注意が必要です。ご飯や汁物からも水分摂取はできますが、こまめに水分をとりましょう。のどが渴いた時には、すでに水分不足の状態ですので、気をつけて。

～水分摂取の目安～

新生児（体重1kgあたり）：約50～120ml
乳児（体重1kgあたり）：約120～150ml
幼児（体重1kgあたり）：約90～100ml
学童（体重1kgあたり）：約60～80ml

【自家製ふりかけで栄養素のちよい足しを】

材料

- ・しらす 大さじ3 ・酒 小さじ1
- ・小松菜 20g ・水 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1 ・醤油 小さじ1
- ・すりごま 大さじ1 ・砂糖 小さじ1

作り方

・かつお節 小袋1パック

①小松菜を茹でて、みじん切りにする。

②フライパンにごま油を入れて熱し、小松菜としらすを炒める。

③水、調味料を入れて弱火で煮る。

④煮汁が無くなってきたら、ごまとかつお節を混ぜ合わせる。

