

7月の給食だよ

令和3年7月1日
広徳保育園

毎日暑い日が続いています。真夏のような暑さにも負けない子ども達は園庭で元気に遊んでいます。

しかし、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給で夏バテしないように気をつけましょう。



夏バテしない5つのポイント

- ☆早寝・早起き
- ☆栄養バランスのよい食事
- ☆適度な運動
- ☆こまめに水分補給





= 給食室より =



夏野菜には、キュウリ・ナス・トマト・トウモロコシなど多くの種類があり、夏バテ予防にも役立つ野菜が多いのも特徴です。

保育園でも、すくすくと夏野菜が育っていて、先日もゆり組の子どもたちが「先生、キュウリ大きく育ったから取ってきたよ」と、持って来てくれました。



翌日の給食に『塩もみキュウリ』にして提供しました。みんな「おいしい!」「たくさん食べたい」という声が聞かれました。



自分たちで育てた野菜は格別な様子でした。

水分補給を見直してみよう!

子供たちは大人よりも多くの水分を必要とします。

それは大人では体重の約60%、乳幼児では約70%、新生児ではなんと80%と、年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。

これからの時期暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。

水分補給のポイント

☆のどが渇いてなくてもこまめな水分補給をしましょう

☆一度にたくさん飲まずに少しずつ口に含んで飲みましょう

☆冷たい飲み物は急に飲むとお腹がびっくりするのでゆっくりと飲みましょう

☆清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう

*甘い飲み物には糖分が多く含まれ、飲み過ぎると血糖値が上がり食欲の低下につながります。



旬の食材 とうもろこし

米・麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、主食として食べられている国もあります。日本で主に食べられているのは、スイートコーンという甘みの強い品種で、子どものおやつにも適しています。

プリプリ食感を楽しむために、茹ですぎないように注意しましょう。7月6日(火)・26日(月)のおやつが『むしとうもろこし』です。

ばら組・ゆり組に皮むきをしてもらう予定です。

