



# 給食だより

令和5年 7月1日  
なかよし乳児保育園

梅雨が明けると夏も本番になります。夏野菜には水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください。

## 夏野菜の収穫体験

5月に苗を植えた夏野菜が、すくすくと育っています。

先日、こあら組の子どもたちが、給食室に「ピーマンとったよ」と言って持って来てくれました。翌日の給食に「ピーマンの昆布炒め」にして提供しました。子どもたちからは、「おいしい」という声が聞かれました。今後も、収穫した野菜は、給食で提供していきます。



## 適した飲み物とその特徴

☆**麦茶**…ミネラルを含み、カロリーゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

☆**水**…ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内のバランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

☆**スポーツ飲料**…ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖質が高いためとり過ぎに注意です。

☆**経口補水液**…体に吸収されやすいため、大量の発汗時・脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため日常に飲むには適しません。



## 万能調味料 味噌の魅力

味噌は、昔から調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。

また、大豆には日々のごはんでは不足しがちな、鉄分とカルシウムも豊富に含まれています。

味噌は、子どもの成長にとって必要な栄養を日々の食事にプラスしてくれる万能調味料ともいえます。

