令和元年７月
木花こども園

いよいよ夏本番です。高温多湿の夏は汗と一緒にビタミンやミネラルなどの栄養成分が体から失われ、疲れやすくなります。子どもは大人と比べて身体の水分が出ていきやすいため、しっかりと水分補給を行うことが大切です。疲労回復効果のある栄養素を多く含む夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

＜給食目標＞

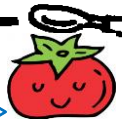
夏の味覚を楽しむ

★食育目標★旬の野菜を伝える

旬の食べものは、１年を通して１番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。７月献立にもトマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、ピーマン、オクラなど夏野菜をたっぷり取り入れています。

※保育園の畑でも、さつま芋・佐土原なすを植えています。
収穫して食べるのが楽しみですね。

今月のメニュー



＜トマトの甘酢づけ（４人分）＞

トマト小２個　玉ねぎ１/10個　パセリ２ｇ　調味料（砂糖小さじ４　酢小さじ２
塩小さじ１/４　油小さじ１）

①玉ねぎはスライスして塩もみ（分量外）し、水洗いして絞る。（辛味を消したいときは軽くゆがく）②トマトは角切りする。（湯むきすると食べやすい）③調味料とトマト、玉ねぎ、刻みパセリを和える。

水分補給

たくさん汗をかく季節になりました。私達の身体は汗をかくことにより、体温を一定に保っています。水分補給をしっかり行い、熱中症を予防しましょう。

こまめに

「のどが渇いた」と感じた時には、すでに身体は水分不足の状態。汗をかけず、体温が上がってしまいます。暑い日や運動時には、のどが渇く前に意識的に水分補給を行いましょう。園でも活動の合間に「お茶タイム」を設けましょう。

少しずつ

一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。胃腸にも負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることも。こまめに少量ずつとるようにしましょう。

ミネラル補給も忘れずに

汗をたくさんかくことで、ミネラルも失われ、つかれやだるさの原因に。清涼飲料水は塩分だけでなく糖分も多く含まれているため飲みすぎには注意しましょう。こまめに飲む水分はお茶や水がむいています。

食事からも

水分はごはんやおかずにも含まれています。３食しっかり食べることで、栄養補給と共に水分・ミネラル補給にも。園ではこの時期、酸味をきかせたさっぱりメニューや、食欲増進に効果のあるカレー粉を献立に取り入れています。