

7月号 しょくいくだより

文責：阪口

梅雨が明けると、夏本番となります。気温が徐々に高くなり暑さが本格的になる頃は子どもたちの食欲が低下し、水分ばかり摂りがちになってしまうので気をつけましょう。暑さに負けず元気よく過ごすためにも、十分な睡眠と食事を心がけていきましょう。

水分補給のポイント

水分はこまめに・少しずつ摂りましょう

のどが渇いてからでは遅いこともあります。活動の合間や食事中など、時間を決めてこまめに水分補給することが大事です。

食事からも水分は摂れます

甘いジュースやスポーツドリンクは糖分が多く、食欲を落とす原因にもなるので、水分補給には水や麦茶にしましょう。

また、汁物・果物・野菜などにも水分が含まれています。

例えばスイカやきゅうり、トマト、なすは水分たっぷりです。



夏バテ防止におすすめの食材

夏は暑さで食欲が落ちやすくなります。そんな時期こそ、「食べやすく栄養がある食材」をしっかり摂ることが大切です。

トマト・ピーマン・パプリカ



ビタミンCやカロチンが豊富で、免疫力アップになります。色が鮮やかなので見た目も楽しくなります。

きゅうり・なす・ゴーヤ

身体の熱を冷ます夏野菜は水分も多く、さっぱり食べられます。

魚・納豆・豆腐などのタンパク質

暑さで消耗しやすい体力を保つには、タンパク質が不可欠です。保育園では毎日の主菜にしっかり取り入れています。

今月の献立は、暑い季節に負けない元気な身体をつくるために、水分補給や夏バテ予防を意識した食材やメニューを取り入れています！！

★オクラを入れた『冷やしそうめん』

★かぼちゃやトマトを入れた『シンデレラカレー』

★トマトやきゅうりを入れた『魚のプロバンス風』や『夏野菜サラダ』

★とうがんを入れた『夏けんちん汁』など、今月も旬の食材をたっぷり使ったバラエティー豊かな献立となっています！



また、『土用丑の日』にちなんで、園では『魚のかばやき風』が出ます。



園でもこまめな水分補給の声かけをしています。ご家庭でも、夏野菜たっぷりの食材や、さっぱりメニューを意識して、夏を元気に乗り切りましょう。

「給食・食育説明研修会」に参加する機会がありました。咀嚼や飲み込む力が未発達な子どもたちにとって、食材の形や大きさはとても重要です。「良い食習慣は一生の宝物」といわれるように、幼少期の経験が一人ひとりの未来の健康につながります。これからも、安全で楽しい食事の時間を大切にしながら、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思ひます。ご家庭でもよく噛んで食べることや、食事の楽しさについてお子さんに声をかけたり、見守っていきましょう。