

食育だより 7月号

文責：阪口

暑さが本格的になり、夏を感じる季節となりました。給食では旬の食材を取り入れながら、こどもたちの健康を支える給食づくりに努めています。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

こまめに水分補給をしましょう！

こどもは大人よりも体内の水分量が多く代謝が良い一方、体温調節機能が未熟です。また、遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気づくのが遅れ、水分補給を忘れやすくなります。のどが渇く前に、水や麦茶などでこまめに水分補給をしましょう。一度にたくさん飲むのではなく少しずつこまめに飲むことが大切です。また、冷たい飲み物の飲み過ぎにも気を付けましょう。

※ジュース類は糖分濃度が高いため、飲んだ後にのどが渇くことがあり、さらに飲みたくなるなど悪循環が生じます。また、塩分の多いもの（イオン飲料）の飲みすぎも腎臓に負担がかかるので注意しましょう。

水分補給と合わせて、旬の野菜をしっかり食べることも暑さに負けないからだづくりにつながります♪



～夏野菜を食べよう～

夏に旬を迎える野菜には、暑い季節を元気に過ごすための栄養がたくさん含まれています。

★夏野菜のよいところ

- 水分が多く、からだの調子を整える
- ビタミンやミネラルが豊富
- 暑さで失われやすい栄養を補う
- 彩りが良く、食欲を引き出す
- 旬ならではのおいしさを味わえる



今月の給食では、「魚のプロバンス風」、「夏けんちん汁」、「夏ピクルス」などに夏野菜をたっぷり取り入れています。旬の味を楽しみながら、夏野菜のおいしさや栄養に親しんでいきたいと思います。

旬の夏野菜に触れながら、食への興味や関心を育てていきましょう。

6月の食育活動では、未満児クラスを対象に「とうもろこしの皮むき」を行いました。40本のとうもろこしを、各クラスで約10本ずつ皮むきを体験しました。

こどもたちは、何枚も重なった皮を一枚ずつ丁寧にむきながら、「ひげがいっぱい！」「黄色いのが見えた！」などさまざまな発見をしながら夢中で取り組む姿が見られました。実際に食材に触れることで、旬の食べ物への興味や関心を深める良い機会となりました。来月は以上児クラスでもとうもろこしの皮むきを予定しています。



