



食育だより 7月号

令和6年6月28日
国立ひまわり保育園

梅雨が明けると本格的な夏の到来ですね。大量の汗をかき、体力を消耗しやすい季節です。室内と室外との温度差や、冷房の効きすぎなどによっても体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給や身体を冷やしすぎないなど、夏ならではの体調管理に気を付けて元気に乗り越えてきましょう

夏バテしない5つのポイント

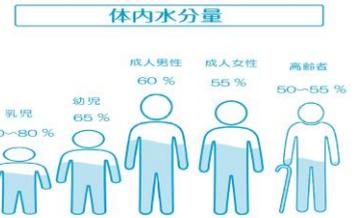
- 早寝早起き
- 栄養バランスの良い食事
- 適度に体を動かす
- こまめに水分補給
- しっかり睡眠



水分補給を見直してみましょう

子ども達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、老廃物質を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節できず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。



今が旬！夏野菜を食べよう！

旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しい！

夏が旬の野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、体の中こもった熱をクールダウンしいてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。

ぜひ旬を意識して普段の食生活を楽しみたいですね。



水分補給のポイント

- ☆喉が渴いてなくてもこまめに水分補給を
- ☆一度にたくさん飲み込まず、少しずつ口に含んでゆっくりと
- ☆冷たいものはゆっくりと
- ☆清涼飲料水の飲みすぎに注意



7月行事食

7月5日(金) 七夕献立

事務所の前に給食を展示いたしますので、ぜひご覧ください。

今月のレシピ

<作り方>

- ①鍋にお湯を沸かし、人参、オクラ、もやしを茹でます。
(電子レンジで加熱することもおすすめです。)
- ②茹で上がった①をザルで水を切り、醤油とかつお節を和えて出来上がりです。



とてもシンプルな味付けですが、子どもたちもよく食べてくれる一品です。

<オクラのおかか和え>

材料 (子ども2人分 大人2人分)

オクラ	100g (10本)	ななめ切り
人参	60g (1/3本)	せん切り
もやし	80g (1/2袋)	
かつお節	3g (小袋パック 1袋分)	
醤油	小さじ1	