



給食だより



7月号
五日市すみれこども園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため食欲が低下します。冷たい物の摂りすぎとともに、脱水症状にも注意が必要です。

7月、8月は旬の食材でもあるトマト・きゅうり・なす・すいかなどが水分や栄養も摂れ、美味しく食べられます。

こまめな水分補給と旬の野菜を食べて暑い夏をのりきりましょう！

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われていくミネラル・ビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でも美味しく食べられるので、日々の食事に取り入れましょう。

トマト→日焼けした肌を回復させる効果があります。

きゅうり→体にこもった熱を取り除く効果があります。

なす→ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれています。

オクラ→独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に効果があります。



水分補給のポイント

子どもは大人より身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがる時が水分補給のタイミングです。

この時期は汗をたくさんかくため、こまめに水分を摂りましょう。

飲ませる物は、甘い物は避けて麦茶・湯冷まし・イオン飲料などがおすすめです。

野菜の収穫

各クラスで毎年野菜を育て収穫して食べています。今年も4月には、ばら組がいちごを収穫して食べました。みんな成長を楽しみにしているようで「見て！こんなに大きくなったよ！」と声をかけてくれます。苦手な野菜も美味しいと食べる姿はとてうれしく思います。



きゅうりを収穫して食べたよ！



ピーマンの収穫をしたよ！

