

7月給食だより

〈今月のお給食のお約束〉

好き嫌いしないで何でも食べましょう

梅雨が明けるとともに夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下しやすくなります。暑さ対策をしっかりと行い、夏の暑さを乗り切りましょう！

野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いな子が多くいます。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱料理するとうま味がしみや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。おかかや磯和えは子どもたちに人気メニューです！食べないからと食卓に全く出さないということがないようにしましょう。保育園でも毎日野菜を提供していますが、苦手な子どもも一口は食べてみると自ら食べる姿が見られています！ぜひご家庭でも試してみてください。

水分補給で熱中症予防

熱中症は夏の強い日差しの下で起こるだけでなく、室内で起こることもあります。喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が必要です。

Q 1日にどのくらいの水分が必要なの？

A、1日普通に生活しているだけで2.5Lの水分が体から出ていきます。食事や体内で作られる水分は1.3L。意識して水分をとらないと、1.2Lも足りないということになります。

Q 何を飲めばいいのかな？

A、毎日の水分補給は水かお茶にしましょう。運動して汗をかいた時は喉が渇く前に水分補給を！水分の他に塩分も取りましょう。スポーツドリンクは砂糖がたくさん使われているため、汗をかいた時の水分補給は経口補水液や手作りの経口補水液がおすすめです！

【手作り経口補水液レシピ】

■ 水 (500ml) + ■ 塩 (小さじ1/4) + ■ 砂糖 (大さじ2弱) + お好みでレモン汁

水分補給に効果的な食べ物

水分補給というと“水を飲むこと”を想像しがちですが、普段の食事から水分を摂取することも十分可能です。特に野菜や果物はもちろん、ごはんや汁物からも水分補給ができます。野菜や果物には、水分の他に汗で失うビタミンやミネラルといった栄養素もたくさん含まれています。特に夏野菜は水分が多く含まれ、体温を下げる働きをするものも多くあります。

きゅうり…95%以上が水分でできています。栄養がないと思われがちですが、カリウムや香気成分のピラジンが含まれており、夏バテ予防の他に高血圧や動脈硬化予防にも効果的です。

ナス…水に溶けにくい不溶性の食物繊維が豊富に含まれているため、排便をスムーズにし、有害物質を体外へ排出する働きがあります。

トマト…トマトの赤色のもとであるリコピンは、体のさびつきを防ぐ作用、日焼けを防止する作用があります。また、体を冷やす性質をもつカリウムが多く含まれています。

今月の旬の食材

スイカ



スイカは他の果物に比べると全体の90%が水分です。暑い夏の水分補給や熱中症予防にぴったりです！スイカは疲労効果のあるカリウム、強い日差しによる肌荒れやシミ予防にもつながるビタミンCやβ-カロテンであるリコピンも多く含まれています。リコピンはトマトの1.5倍も含まれています！むくみや体のだるさ、食欲不振を改善するので、夏バテ解消や熱中症予防に効果的です。

アジ



アジは揚げる・煮る・焼くなど、どの調理法でもおいしく食べられます。安価で手に入りやすいこともあり、身近な魚のひとつです。アジには鉄やビタミンDをはじめ、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの栄養素が含まれています。特にDHAとEPAは動脈硬化や脳卒中の予防や中性脂肪の低下など、さまざまな働きが期待されています。アジの中でも小アジはカルシウムが多く含まれています。小アジのカルシウムは一般的なマアジの約1.2倍、牛乳の約7倍の量になっています。

◀アジのおすすめ料理▶

○フライ ○塩焼き ○南蛮漬け 等

保育園ではアジのピザ風焼きを提供します。お楽しみに！

～お知らせ～

誤飲防止の為、食材の提供方法を変更させていただきます。

りんご→0.1歳児クラス、乱切りにして蒸す 2歳児クラス、加熱せず薄くスライス
梨・柿→時期になりましたらお知らせします。

ウインナー→全クラス半月にしスライス 大豆水煮→全クラス圧力鍋にかける
枝豆→全クラス細かく切る トマト→湯剥きし切る（ミニトマトも同様）

ぶどう・アメリカンチェリー→提供しません。（ぶどうジュースは提供します。）

🍷 レシピ紹介 🍷

【きゅうりとツナの中華和え】

<材料>

きゅうり 2本
ツナ缶 1缶
しょうゆ 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
砂糖 ひとつまみ
白いりごま 小さじ1

<作り方>

①きゅうりを輪切りにし、茹でる。
②ツナ缶の油はしっかりきる。
③ボウルに☆を混ぜ合わせておく。
④水気をきったきゅうり、ツナ缶、調味料を混ぜ最後にごま油を和えたら完成！
○簡単でうま味たっぷりの副菜です！

☆