

〈今月の給食のお約束〉

麦茶とお水をしっかり飲んで元気に過ごそう

～水分補給を十分に～

①のどが渴く前に

→のどが渴いた！は水分不足のサインです。感じる前に
大人も子どもも一口飲みましょう。



②こまめに補給

→一度にたくさんの水分をとってしまうと、吸収されずに排泄されてしまいます。
いっき飲みは内臓に負担がかかり消化が悪くなるため、食欲が低下して夏バテ
の原因にもなります。

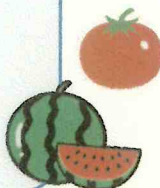
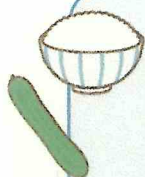
③食事からも水分を

→水分補給というと飲み物だけを想像しがちですが、食事にもたくさん含まれて
います。パンとごはんはどちらが多く水分があるかご存じでしょうか？

食パン1枚：18g ごはん1杯：60g とごはんの方が多く含まれている
ことがわかります。同じ献立でもパンをごはんに変えるだけで水分を多く摂る
ことができます。朝ごはんも何を食べるかで水分量は変わります。

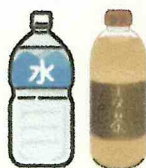
『水分が多く含まれる食材』

ごはん・豆腐・もずく・わかめ・なめこ・大根・もやし
チンゲン菜・きゅうり・レタス・冬瓜・トマト・スイカ
グレープフルーツ・いちご 等



④何を飲めばいい？

→糖分やカフェインを含まない水や麦茶が適しています。
冷たすぎると胃腸の働きを弱めます。スポーツドリンク
なども有効ですが、糖分も多く含むので注意が必要です。



今月の旬の食材



ズッキーニ

夏が旬のズッキーニは、見た目はきゅうりに似てますが、かぼちゃの仲間です。水分がたっぷりで暑い時期にも食べやすく、ビタミンCやβカロテン（元
気な体づくりをサポート）、カリウム、などの栄養が含まれています。油と
一緒に調理すると、βカロテンをより効率よく摂ることができます。園では、
炒め物やスープなどに取り入れ、子どもたちが食べやすい味付けで提供して
います。ご家庭でもぜひ、夏が旬のズッキーニを味わってみてください！

南瓜



かぼちゃはビタミンC、ビタミンE、食物繊維を多く含む食材です。ビタミン
CはビタミンEとともに体調管理をサポートし、暑い夏を元気に過ごすために
役立ちます。かぼちゃに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているた
め、加熱しても壊れにくいという特徴があります。ほんのり甘みがあり、煮
物や味噌汁、スープ、サラダなど様々な料理でおいしく食べられます。8月
の献立ではかぼちゃのソテー、味噌汁に入れて提供予定です！



～おすすめレシピ～

ズッキーニの炒め物

〈材料〉

ズッキーニ	1/2本
人参	1/3本
ツナ缶	1缶
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

〈作り方〉

- ①ズッキーニは薄めの半月切り、人
参は千切りに切る。
- ②ツナ缶は油を切っておく。
- ③フライパンにごま油をひき、①を
しんなりするまでよく炒める。
- ④ツナと調味料を加え、汁けがなく
なるまで炒め合わせ完成！