



8月給食だより



2022年8月1日発行

社会福祉法人悠晴

大島なかよし保育園 栄養士

夏本番になり、暑い日々が続いています。熱中症を予防するために、水分をこまめにとるように心掛けましょう。また、水分の多い夏野菜は体を冷やしてくれる効果もあるので、この時期はたくさん食べてみてください。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心掛け、体のリズムを整え楽しく夏を乗り切りましょう。



水分補給のポイント

子どもは大人よりも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。運動後や入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミングです。特にたくさん汗をかくこの季節は、こまめに水分補給をするように心がけましょう。ですが、冷たい物の摂り過ぎは、おなかを冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料、ジュースなどには砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。麦茶や水、イオン飲料などで水分補給を時には夏野菜やすいかなどの食べ物でも水分補給をしてみてください。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。

体を作るたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。食事を通して夏バテ予防を行いましょう！

- ・たんぱく質→卵・肉・魚・大豆・牛乳
- ・ビタミンC→野菜・果物
- ・ビタミンB1→豚肉・豆腐・枝豆
- ・ミネラル→海藻・乳製品・夏野菜

また、カレー粉や梅、レモンなどの酸味のあるものは食欲を増進する働きがあります。ぜひ、食事に取り入れてみてください。

7月食育集会

7月11日(月)の食育集会は「夏野菜」をテーマに行いました。夏野菜の匂いを嗅いでみたり触ってみたりといろいろな野菜に触れることができ嬉しそうでした。そして、野菜を水に入れて浮くか沈むかの実験も行いました。この違いは、野菜が土の中で育つか土の外で育つかによって変わりますが、とても真剣に野菜の様子を観察している姿がみられました。クイズをしながら行ったこともあり、楽しみながら学ぶことが出来たようです。給食では夏野菜を使ったカレーをおなかいっぱい食べました。



給食レシピ~ココアちんすこう~

<材料約15枚分>

- | | |
|----------|------|
| ・薄力粉 | 90g |
| ・ココアパウダー | 2.5g |
| ・上白糖 | 35g |
| ・サラダ油 | 30g |



<作り方>

- ① ボウルに薄力粉、ココアパウダー、上白糖、サラダ油を入れよく混ぜ生地を作る。
- ② 生地を冷蔵庫で約30分休ませしておく。
- ③ 生地を棒状に、鉄板に並べる。
- ④ 180°Cのオーブンで約13分焼く。