



給食だより



こでまり保育園
平成23年8月1日

じめじめと蒸し暑い日が続いています。子ども達は毎日プールや水遊びを楽しんでいます。水の中に入って動く全身運動で、思った以上に体力を消耗してしまいます。また、気温と湿度が高いこの時期はどうしても食欲が落ちてしまいます。

夏バテを防止するためにも、3食しっかり食事をとって、生活リズムを整え、夏バテを防止しましょう！

冷蔵庫にどんな飲み物が入っていますか？

- ・水
- ・麦茶
- ・果物ジュース
- ・炭酸飲料
- ・牛乳
- ・野菜ジュース
- ・スポーツ飲料
- ・乳酸菌飲料
- ・その他

普段の水分補給には水や麦茶など、ノンカロリーで無糖の物を、ジュースは時々のお楽しみに上げるようにしましょう！

夏野菜を食べよう！！



保育園の畑でも、夏野菜の収穫が

始まりました。キュウリやナス、ピーマン、ブチトマトなど子供たちが給食室に持ってきてくれます。スティックキュウリや浅漬け、酢の物、ナスやピーマンは炒めものなどに調理しておいしく頂いています。

夏野菜には、利尿作用や体温を下げる働きがあり、自然の夏バテ防止薬です。また、旬の野菜は味もよく、栄養価も高く、しかも安く手に入ります。今が夏野菜の本当の栄養と旨味を味わえるチャンスなのです。体にもよくて節約にもなる夏野菜、一挙両得ですね。



8月9日にはクッキング（カレー作り）を実施します。夏野菜をたっぷり使ったカレーとサラダを、子どもたちみんなで力を合わせて作ります。ご都合のつかれる方は是非ご参加ください。

旬の食材 「シジミ」



1月から2月の厳寒期の”寒シジミ”と8月の猛暑の”土用シジミ”が旬とされています。

シジミの貝殻にはたくさんの横皺があり「縮貝」と呼ばれていたのが名前の由来です。

シジミにはタウリン、アスパラギン酸、コハク酸が豊富に含まれています。ミネラル分も多く、特にカルシウムはアサリの4倍、牛乳の3倍含んでおり、ビタミン量もウナギに匹敵します。

しじみの味噌汁を飲むと二日酔いが解消されるのは有名ですが、これはコハク酸が胆汁の分泌を促進して、アルコールの分解を助けるためです。

シジミにはこのほかに、肝臓機能を助け、疲れ目を改善し、利尿促進効果もあります。

調理法は味噌汁が一般的ですが、余った場合は砂抜きをした後に冷凍保存すると旨味が増し、よりおいしく食べられます。

熱中症対策

汗によって体から水分や塩分が失われ、体温の調節ができなくなり、めまい、頭痛、けいれん、意識障害などの様々な症状を引き起こします。幼児期は温度調節機能や汗腺が未発達なため、重症化しやすいので注意が必要です。

1.暑さを避けましょう

日陰で遊ばせる。帽子をかぶる。

室内では、すだれやカーテンで直射日光を避ける

2.服装にも注意しましょう

吸水性の良いもの、乾きやすいものにする。

襟元を緩めて風が通りやすくする。

3.こまめに水分補給しましょう。

のどが渇く前に、こまめに水分を補給する。

4.子どもの様子に注意しましょう。

顔が赤く、たくさん汗をかいているときは深部体温が上がっている場合がありますので、水分をとり休養します。

5.睡眠や栄養に気をつけましょう。