



給食だよ!

こでまり保育園
平成 28 年 8 月 3 日

毎日寝苦しい夜が続いています。この暑さのせいで食欲が落ちている子も多いようです。暑いからといってクーラーや冷たい飲み物で体を冷やし過ぎないように注意しましょう。

今月 9 日 (火) はクッキング (カレー作り) があります。「夏野菜のカレー」を一緒に作りますので、ご都合のつかれる方はぜひご参加ください!

水分を上手にとろう

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、水分が汗や尿となってたくさん排出されます。失った水分を上手に補給する必要があります。水分補給が不十分だと熱中症を起こすこともあるので注意が必要です。

こんなとりかたは間違い!

- **ジュースや甘い飲み物ばかり飲む**
→糖分のとりすぎで空腹を感じにくくなり、夏バテの原因になります。
- **暑いときは飲み物を一気に飲み**
→一度にたくさん水分を取ると胃腸の働きが悪くなります。
- **朝は時間がないから何も飲まない**
→寝ている間は汗をかくので水分が不足しています。朝は必ず水分補給しましょう。
- **冷たい飲み物ばかり飲んでいる**
→飲み物の温度は 5~15 度くらいが腸で吸収しやすい。冷たいものばかり飲むと、胃の働きが悪くなり、下痢の原因になります。

のどが渇いたときが水分補給のタイミング! 水や麦茶、緑茶など、少量ずつこまめに飲むようにしましょう。

旬の野菜「きゅうり」



きゅうりは全体の 95% が水分で、ビタミン C、カロチン、カリウムを含んでいます。きゅうりにはとても多くの種類があり、世界中で約 500 種類のきゅうりが作られています。夏野菜の代表で体を冷やす効果、利尿効果、むくみを取る作用があります。

収穫から時間がたつて水分が蒸発すると味が落ちるので新鮮なうちに食べましょう。

夏の食事のポイント



ビタミン B1 を含む食材を!

夏場はエネルギー消費が増えるのでビタミン B 群が不足します。

(豚肉、レバー、うなぎ、にんにく、ごま、枝豆など)

いつもと違った風味で!

サラダや和え物には

(梅干、ごま、レモン、みそを使って)

炒め物には

(豆板醤や、カレー風味で)

スープや煮物、あんかけには

(片栗粉でとろみを付けて喉越しよく)



見た目「食べたい!」

彩りよく、視覚で食欲を刺激しましょう

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

