



7月給食だより



夏本番！汗をかいたら水分補給

給食室

乳幼児の体の水分の割合は、体重の 70～80%といわれています。上がった体温は汗をかくことで下げている為、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適した飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分の取りすぎになることがあるので気を付けましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



不足しがちな栄養素

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。

特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、胚芽米などビタミンB1の豊富な食材を取るようにしましょう。



6月16日に食育としてクローバー組で「そらまめの皮むき」を行いました。沢山むいて塩ゆでしたものは3・4歳クラスのお友達にも提供しました！



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くするなど様々な効果があります。

