



梅雨が明けると、夏も本番となります。気温が徐々に高くなり暑さが本格的になる頃は子どもたちの食欲が低下し、水分ばかり摂りがちになってしまうので気を付けましょう。暑さに負けず元気よく遊ぶためにも、十分な睡眠と食事を心がけていきましょう。

土用の丑の日 「ウナギ」

「うなぎを食べて精をつける」と言われるように、栄養価の高さから、様々な健康への良い影響を与えます。タンパク質・ビタミン・ミネラルなど多くの栄養素が含まれており、体の機能をサポートし、疲労回復や免疫力向上などの健康効果をもたらします。

今年は7月24日が土用の丑の日です。栄養満点のうなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

6月の食育

そら豆のさやむき

硬いさやから出てきた豆の数を数えたり、赤ちゃんそら豆が出てくると、「可愛いね」とつぶやいたり。皮の内側の白くてふかふかな様子を観察したりと、みんな上手にむいてくれました。



今月の食育

ゼリー作り



流しそうめん



【 甘い飲み物 摂りすぎ注意！！ 】

喉が渴いたとき、つい手に取りがちな甘いジュースや清涼飲料水。これらには砂糖がたっぷり含まれているのはご存じでしょうか。普段口にする甘い飲み物の砂糖の量をご紹介します。角砂糖1個当たり5gです。



炭酸飲料

500ml
ペットボトル

50g
〔 角砂糖 10個分 〕



スポーツドリンク

500ml
ペットボトル

27g
〔 角砂糖 5.4個分 〕



乳酸菌飲料

500ml
ペットボトル

52g
〔 角砂糖 10.4個分 〕



オレンジジュース

200ml パック

22g
〔 角砂糖 4.4個分 〕

暑い夏は、冷たい飲み物が欲しくなりますが、甘い飲み物の摂り過ぎには注意が必要です。甘い飲み物には砂糖が多く含まれており、過剰に摂取すると虫歯や肥満の原因になります。また、一時的には喉の渴きを癒しても、かえって脱水症状や熱中症を引き起こしやすくなることもあります。

水分補給に適している飲み物



水やノンカフェインの麦茶がおすすめです。麦茶はミネラルが豊富で、暑い季節の水分補給には最適です。乳幼児は代謝が活発なので、大人より汗をかきます。さらに子どもの腎臓機能は大人より未熟なため、脱水症状に陥りやすいです。

1回につきコップ1杯(約200cc)を目安に摂るようにしましょう。がぶ飲みにならないよう、喉が渴いたと感じる前にこまめに水分をとることがポイントです。また、普段の食事から水分を摂取することも十分可能です。果物や夏野菜、ごはんやみそ汁などにも水分は含まれています。3食しっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

給食室からのお知らせ

衛生上の観点から、7月・8月・9月の3カ月の間は、給食展示をお休みさせていただきます。