

7月 給食だより

梅雨が明けると夏も本番となります。
夏は体力の消耗が激しく大人だけでなく、
子どもも食欲が落ちてきます。しっかりと
休養、睡眠をとるように心がけましょう。
また夏野菜には身体を冷ましてくれる効果があります。
保育園の給食にも、とうもろこしやトマト、きゅうりなどの旬の夏野菜を
多く取り入れています。7月も子どもたちと旬を感じる食事で元気
いっぱい過ごしていきたいと思います。



★★夏の水分補給について★★

子どもは大人よりも体の水分量が多く、1日にかく汗の量は大人の3倍と
言われています。夏は、とくに**こまめな水分補給**を心がけましょう。

水分補給のポイント

- 一度にたくさん飲まず、少しずつ飲む
- 冷たいものは、ゆっくり飲む
- スポーツドリンクやジュースなど（清涼飲料水）の飲みすぎに注意する



スポーツドリンクは糖分・塩分を含んでいるため、又、肥満や虫歯などの
悪影響をおよぼすことがあるため、日常的な水分補給には適していません。
エネルギーや糖分のない麦茶やお水を摂るようにしましょう。



今日は何の日？食育カレンダー

★★カレンダーに合わせて同じものを食べてみても楽しいですね★★

- 2日・・・うどんの日（暑い日は具沢山の冷たいうどんのでパワーをつけましょう）
- 6日・・・サラダ記念日
- 7日・・・七夕☆（7/7の献立には七夕メニューを取り入れています）
- 10日・・・冬瓜の日
（95%が水分なので、食欲が落ちたときもさっぱり食べられます）
- 12日・・・パンの日（初めてパンが作られた日の4月12日がパンの記念日。
毎月12日がパンの日と制定されました）
- 14日・・・ゼリーの日
- 19日・・・桃の日
- 22日・・・ナッツの日（語呂合わせして制定された記念日）
- 27日・・・すいかの日（熱中症対策にはすいかに塩をふって食べるのも
おすすめです）
- 30日・・・土用の丑の日（夏バテ対策として、うなぎを食べる日です）
梅干しの日（梅の実の加工品には様々な種類があります。そのうちの
1つとしてあげられる梅シロップは6月に、
にじ ほしグループで作りました♪）



<7月の食育>

- 7/12・26（水） 幼児（にじ・ほし）とうもろこしの皮むき
- 7/3、31（月） ひばり 枝豆洗い
- 7/27（木） 幼児（にじ・ほし）
旬の果物を使ったかき氷のシロップ作り