



給食だより

平成 28年 7月
栄養士 照屋恵美

梅雨晴れの夏の太陽がキラキラ輝く季節となりました。園ではそんな暑さにもめげない子ども達が、元気いっぱいあそんでいます。また、子ども達の大好きな水遊びも始まります。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食・水分補給はしっかりとらせて下さい。本格的な夏到来をまえに体調管理には十分に気をつけていきたいですね。夏野菜を上手に取り入れた食事や、食欲がないときでも、おうちの人やおともだちと一緒に食べると、不思議と食欲がわいてきますよ！「楽しく食べる」工夫をして元気いっぱい暑い夏を乗り切ってください。



冷たいもののとりすぎに気を付けましょう！



子どもたちの大好きな夏がやってきます。子どもは大人に比べると体の水分が多く、たくさん体も動かすので汗がたくさん出ます。こまめに水や麦茶などを飲むようにしましょう！冷蔵庫でキンキンに冷やした物やのど越しの良いジュースやアイスクリーム等は取りすぎると胃腸の働きが抑えられ食欲を減退させ、夏バテにもつながりますので取り過ぎないようにしましょう。

1. ほしがる前に与えましょう

のどが渇いたと感じた時は脱水症状の一手手前です。子どもの様子を見ながら飲ませましょう。

2. ジュースはおやつ時間にあげましょう。

ジュースには砂糖が多く含まれています。飲みすぎると食事にも影響があり、肥満や虫歯の原因にもなります。

3. 一度にたくさん飲まないようにしましょう

胃腸に負担をかけないように、水分はこまめに飲むようにしましょう。

例えば・・・外出する前、遊んでいる途中外から帰ってきてすぐ。など



4. 注意したい飲み物

- ① 牛乳・・・消化吸収に時間がかかり水分補給には不向きです。
- ② ジュース・・・糖分が多く、口の中がネバネバしてかえって喉がかわきます。
- ③ スポーツドリンク・・・体にすぐに吸収しやすいので発熱や体調の悪い時(脱水症状などの場合)には最適です。糖分も多く含まれていますので、普段からの飲み過ぎは注意です。



～家庭で作れるスポーツドリンク～

★水 500cc ★砂糖 大さじ2 ★塩 小さじ1/4

★レモン汁やグレープフルーツ果汁



鍋に水、砂糖、塩をいれて火にかけて溶かします。冷めたらお好みでレモン汁やグレープフルーツ果汁を加えて冷蔵庫に保存します。

牛乳を毎日飲もう！

牛乳には、育ち盛りの子どものに必要な、たんぱく質・カルシウム・ビタミンなど、たくさんの栄養素が含まれています。赤の食べ物、子どもは大人よりたくさん摂る必要があります。牛乳は飲むだけで、簡単にたんぱく質・カルシウム・ビタミンなどの栄養が取れます。特にカルシウムは体の中にためておくことが出来ないから必要な量を毎日摂りましょう！

1日にこれくらいとったらいいよ



牛乳などが足りないと・・・



骨折しやすくなるよ

小魚、海そうなどにもつよいほねをつくるカルシウムがふくまれているよ。

牛乳を使ってカッテージチーズを作ろう！

【材料】牛乳500ml

酢大さじ2



【作り方】

- ①牛乳を鍋に入れ、沸騰少し前まで温める。
- ②①に酢を入れて手早く混ぜ、そのまま置く。
しばらくすると細かい豆腐のような固形物と少し黄色がかった水分に分離する。
- ③ボウルの上にキッチンペーパーを敷き、固形物をこす。

カッテージチーズはサラダに入れたり、サンドイッチの具材としても美味しいですよ！また、分離した水分は、ホエーと呼ばれ栄養が含まれています。捨てずにスープなどにすると良いですね。

厨房コラム

梅雨が明け暑い日が続いていますね。体調を崩していませんか？しっかり食事から栄養を摂り、夏バテしないようにしましょうね。夏はやっぱりゴーヤーです！ゴーヤーチャンプルーは、栄養がたっぷり入っているので、夏バテ予防にはいいですよ。ビタミン、ミネラルを含む食品をたくさん食べて、夏バテしない身体をつくりましょう！
P.S. まだまだ高温多湿です。食品の管理には十分気を付けてください。

