



給食だより

平成 29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いきたいです。

夏バテ防止には



沖縄の暑い夏がやってきます。この時期は食欲が低下し、のど越しがよい「麺類」を食べることが多くなります。しかし、そうめんや冷麦などだけで食事、をすませると、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して夏負けしてしまいます。麺類を食べるときは、肉、魚、卵などの動物性食品や大豆製品、季節の野菜を豊富に使った”具”を加えて食べましょう。

- 夏のスタミナには・・・**良質のたんぱく質**を食べよう！
(豚肉 卵 うなぎ など)
- 身体の抵抗力をつけるためには・・・**ビタミン A** や **ビタミン C** が欠かせない！
(人参 ほうれん草などの緑黄色野菜 果物)
- 汗と一緒に出ていく・・・**カルシウム**の補給を忘れずに！
(牛乳 ヨーグルト 小魚 豆腐 など)



☆スイカを器に♪スイカのフルーツポンチ☆

材料

- ・スイカ
- ・お好みのフルーツ
(パイン・キウイ・ブルーベリー等)
- ・りんごジュースやアセロラジュースなど

- ①スイカを半分に切り、スイカの周りをギザギザに飾り切りをします。
- ②スイカの中身をスプーンでくりぬいて器を作ります。
- ③くりぬいたスイカとお好みのフルーツを器に盛り、ジュースを入れて出来上がり

厨房コラム

梅雨も明け、暑い夏が来ました。気温も 30 度を超える日があり水分をこまめに摂り、熱中症にならないように気をつけましょうね。体力も落ちやすいので、バランスの良い食事を摂るように心がけましょうね。

P.S.高温多湿な時期です。食品の管理には十分注意しましょうね。