

食育だより

2024年夏号
山の手保育園

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるようになってきました。
暑さが本格的になってくるこの時期は、子どもたちの食欲も低下してしまいがちです。
夏の暑さに負けないためにも、しっかりと食事やこまめな水分補給、十分な睡眠を心がけ、
元気に過ごしていきましょう。

7月は、めろん組さんでとうもろこしの皮むきを予定しています。
その日のおやつに、ぶかしとうもろこしとして出したいと思います。

旨味が増して調理法も多彩！ 夏に美味しい鰯



成長を促進するビタミンB2と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいる鰯。

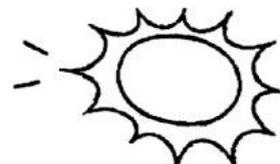
特に夏場の鰯は、アミノ酸が豊富になり旨味が増すので、塩焼きや煮物、刺身、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法で美味しく食べられます。

園では、フライや南蛮漬けで給食に出しています。

抗酸化成分が豊富な生姜や葱、しそ、みょうが、ニンニク、玉葱などと

一緒に食べると、魚の酸化を防ぎ栄養素も逃しません。

旬なこの時期に、格別な味を楽しみましょう。



熱中症予防

水分はどんなものがよい？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%と言われています。

上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になりますが、子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中でのどの渇きに気づきにくいことがあります。

子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。

イオン飲料は塩分のとり過ぎになることがあり、ジュースは糖分が多くて満腹感があるため、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。

