

7月 給食たより

令和 5年 7月1日
篠崎 保育園

梅雨の時期、気温や湿度も高くじめじめした日が多くうっとおしく感じます。天気のいい日は園庭で元気に遊んでいますが、すぐに顔を真っ赤にして汗をたくさんかいています。保育園では、給食以外にも水分補給をして熱中症対策をしています。



栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。

7月11日・24日のおやつに、とうもろこしができます。皮つきのとうもろこしがきますので、きりん組とぞう組で皮むきのお手伝いをしてもらいます。



熱中症 に注意



のどがかわく前に水分補給をしましょう。のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われていています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調整する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



夏の飲み物 何がいい?

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質(イオン)濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

7月10日は 納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

パックンの栄養バランス!

体をつくる
基となる
たんぱく質

貧血を
予防する
鉄分

骨や歯の形
成を助ける
カルシウム

腸内環境を
整える
食物繊維

ほかに、
ビタミン群や
マグネシウムなど
体にイイ栄養素が
豊富に含まれて
いるよ!

