



7月 給食だより

日増しに暑くなってきました。園ではそんな暑さにもめげない子供たちが元気に遊んでいます。給食室まで元気な声が聞こえてきますよ☆日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。

夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されていますから、食事にも十分注意してあげてください。



水分補給について

普段の水分補給は何をえらびますか？

水分補給には、糖分やカフェインなどが含まれていないものを選びましょう。ジュースや清涼飲料などは、糖分が多く、虫歯や肥満の原因となり、日常的に飲むには適していません。また、冷たい飲み物は、甘さを感じにくく、ついつい糖分を取りすぎてしまうことがあります。

甘い飲み物は、常備せずに特別な日の楽しみ程度にしましょう。

	日常	運動	注意点
水	○	△	水分補給には最適だが、塩分がないので、運動時には向かない
お茶 (緑茶、紅茶、ウーロン茶など)	△	×	カフェインが含まれているため、利尿作用があり、脱水の危険性がある。塩分も含まれていないので、運動時には不適
麦茶	○	○	カフェインが含まれないので、水分補給には最適
ミネラルウォーター	○	○	吸収率のよいものは、運動時でも、水分補給に適している
イオン飲料 (スポーツドリンク)	△	◎	塩分が含まれているため、運動時には最適。糖分が含まれているため、日常的に飲むのには注意が必要
清涼飲料 ジュース類	×	×	カロリーが高く、水分補給には不適

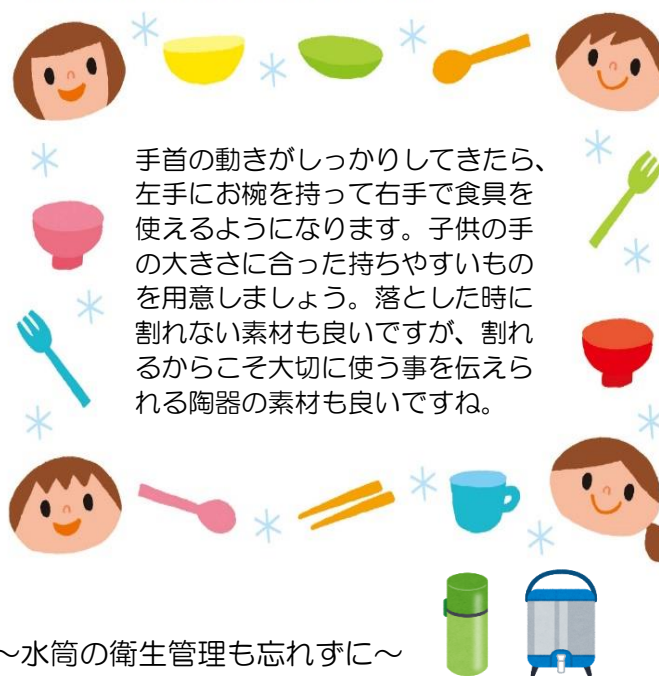
土用の丑の日 ~今年は7月21日です~



「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを土用の丑の日と呼んでいます。「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。特に亜鉛が多く含まれています★



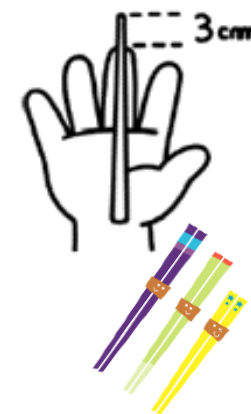
食器や食具の選び方



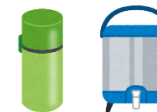
手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお椀を持って右手で食具を使えるようになります。子供の手の大きさに合った持ちやすいものを用意しましょう。落とした時に割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使う事を伝えられる陶器の素材も良いですね。

★箸の選び方
体の大きさに合った箸の長さ

手のひらの縦の長さ



~水筒の衛生管理も忘れずに~



夏の高温時には、水筒に残ったお茶にも雑菌が繁殖しやすくなります。水筒内部や飲み口、キャップ、ゴムパッキンなどをよく洗い、常に清潔な状態にしておきましょう。熱湯や漂白などで消毒するとより衛生的です。