



給食だより

文殊乳児保育園
平成 30 年 8 月号



梅雨が明けて例年になく暑い日が続いています。夏はプールや水遊び、お盆などにお出かけの予定もあると思いますが、暑い中遊んだりして体力を消耗しやすく、生活リズムが乱れてくると思われますので早寝早起きを心がけてください。

熱中症にご注意ください！

熱中症は高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。体温調節機能や発汗機能が未熟な子どもは特に注意が必要です。

汗とともに体内の水分、塩分、カリウムなどが流れ出ていくため、こまめな水分補給に塩分、カリウムなどを一緒に取るといいとされています。また、のどが渇いてからではなく、時間を決めて水分補給を行うのが望ましいといわれています。

《熱中症予防に効果的な栄養素・おすすめ食材》

- ・カリウム…水分保持（トマト・きゅうり(夏野菜)、じゃがいも、バナナ、納豆)
- ・クエン酸…疲労回復（梅干し、レモン、かぼす、オレンジ、酢、黒酢、グレープフルーツ)
- ・ビタミン B1…糖質をエネルギーに変える（豚肉、うなぎ、大豆製品、枝豆、モロヘイヤ)
- ・抗酸化成分…疲労回復（トマト、すいか、人参、かぼちゃ、アーモンド、イワシ、鮭)

特にスイカは水分、カリウムなど豊富なため、水分補給にはおススメです。

※給食では、通常薄味を意識していますが、夏の間は熱中症対策のため、いつもより少し濃いめの味付けを意識しています。

誕生会メニュー(24日)

- ★かしわめし
- ★鮭のオーロラソース焼き
- ★サラダ
- ★すまし汁
- ★果物
- 《おやつ》
- アイスクリーム



幼児期から“かむ”学習を

かむ能力機能は、生まれつき備わっているものではなく、子どもが学習する事によって身につけていきます。従って、子どもの身体の成長、かむ能力の発達に合わせてたべものを与えることが大切になります。

給食でも夏野菜のきゅうりなどをステック状に切ってみたりして変化をもたせています。年齢に関係なく食べる子、食べない子がみられているようです。

《お弁当の日》 6日・16日



旬の野菜を食べよう！

ゴーヤー…特有の苦味は夏バテを防ぎ、また、油に溶けるβカロテンも多く、油で炒めたり、天ぷらにしたりすると効率よく摂取できます。

オクラ…ネバネバ成分が疲れた胃を守ってくれます。タンパク質の吸収を助けてくれます。保育園ではオクラと納豆を合わせた“あっさり納豆”という献立があります。