




# きゅうしょくだより




令和4年7月1日  
くろかわのぞみ保育園  
No.124

今年は過去にない梅雨の短さで、早くも真夏日が続いています。幼児クラスでは次々と夏野菜が収穫され、きゅうり、なす、バジル、枝豆などを給食室に届けてくれます。普段苦手で食べれない野菜を、自分たちで育てると食べられた子の姿もありました。先日、職員で収穫したやまももは、枝から実を外す作業を子どもたちが喜んでお手伝いしてくれました。沢山採れたやまももで、そら組さんはジャム作りを体験しました。ジャムの香りは他のクラスにも届いていましたよ。  
これからの季節、しっかり食べて体力をつけ、長い夏を乗り切りましょう！




### 献立の紹介

- 夏は暑さから食欲が落ちやすい時期です。子どもたちがおいしく食べられるように酸味やカレー味、生姜を使った献立を取り入れました。  
～鶏のバンバンジー焼き、レバーの焼き肉、豚の生姜焼き、甘酢和え、ハワイアンサラダ、切干大根のカレー炒め、酢の物など～
- 日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持てるようにご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。  
・とうきびごはん（北海道）



### 旬の食材と料理

なす：なすのチーズ焼き  
ピーマン：ピーマンの当座煮  
きゅうり・トマト：甘酢和え  
おかひじき：  
　　おかひじきのマヨネーズ和え  
モロヘイヤ：エジプトの王様スープ  
かぼちゃ：かぼちゃのりヨネーズ、  
　　とうもろこし：茹でとうもろこし、  
　　とうきびごはん  
果物：メロン、すいか



## 熱中症を予防するために

晴れて暑い日には熱中症が心配になりますね。子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。年齢が低いほど体重に占める水分の割合が多く、この水分が体の中の様々な働きを保つために重要な役割をしています。そのため水分が不足すると具合が悪くなってしまいます。外出の前後や昼寝の前後、入浴の前後などは水分をとる習慣をつけるといいですね。“こまめに少しずつ”がポイントです。

### ☆食事からも水分☆

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。きちんと3食の食事をとることは、栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には、味噌汁やスープ類などの汁物が水分だけではなくミネラル類の補給源にもなります。

また、夏が旬の野菜や果物はたっぷりの水分を含んでいます。きゅうりやトマト、すいかなどを上手にとりいれましょう。

### ☆水分量の目安☆

のどが渴いている時はいっきにゴクゴク飲みたくなりますが、こどもは胃袋が小さいので、一度にたくさん飲むとごはんが食べられなくなったり、胃液が薄まったりして消化能力が落ちたりします。年齢や季節で差はありますが、1回の目安として、1・2歳では50～100ml、3歳からは100～150ml位です。一気に飲むのではなく、常温に近いものを少しずつ飲むようにし、のどが渴く前に意識的に飲むよう心がけましょう。

