

きゅうしょくだより

令和8年7月なかのしまのぞみ保育園



旬の食材と献立



○モロヘイヤ

モロヘイヤは、夏が旬の緑黄色野菜です。エジプトなどの中東地域では昔から栄養価の高い野菜として親しまれ、王様の食べ物ともいわれてきました。給食で提供するモロヘイヤのスープは、子どもたちに親しみをもってもらえるよう、「エジプトの王様スープ」という名前をつけました。

食物繊維とβカロテンが豊富で、おなかの調子を調え、元気な身体づくりに役立ちます。独特の粘りがあり、スープ、和え物、カレーや煮物などに使われます。



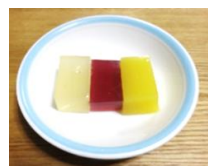
献立の紹介



○ ミートソース丼(新献立)

トマトのうま味を活かしたミートソースをごはんにかけることで食欲が落ちやすい夏でも食べやすい一品です。お肉のたんぱく質と野菜の栄養を一緒にとることができます。

- 7月1日の市制記念日にちなみ、カラズカラフル寒天を取り入れました。市のブランドメッセージのロゴマークをイメージしています。



熱中症を予防するために

暑い日が続き、熱中症が心配な季節になりました。子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に年齢が小さいほど、体の中に水分が多く含まれており、この水分は体温を調整したり、体の調子を整えたりするためにとても大切です。そのため、水分が少なくなると、熱中症になりやすくなります。外に出る前後やお昼寝の前後、お風呂の前後など、こまめに水分をとる習慣をつけましょう。

☆食事からの水分☆

水分は、飲み物だけでなく、汁物やご飯、おかずからもとることができます。ふだんの食事を通して、栄養とあわせて水分補給をしていきましょう。

汗をかきやすい時期には、味噌汁やスープなどの汁物が、水分やミネラルの補給に役立ちます。

また、夏が旬の野菜や果物には水分が豊富です。きゅうりやトマト、すいかなどを上手に取り入れてみましょう。

☆水分量の目安☆

子どもは胃が小さいため、一度に多くの水分を飲むと、ごはんが食べにくくなったり、消化のはたらきが弱くなったりすることがあります。

年齢や季節によって多少の差はありますが、1回に飲む量の目安は、1・2歳では 50～100ml、3歳以上では 100～150ml 程度です。

冷たすぎない飲み物を、少しずつ飲むことを心がけましょう。また、のどが渇く前に、こまめに水分をとることも大切です。

