

7がっ

きゅうしょくだよい

令和7年7月1日 上麻生保育園

いよいよ夏本番ですね。暑さに負けずに元気に過ごすために、睡眠と食事をしっかりととりましょう。特に朝食をしっかりと食べなければ、1日元気に活動することができません。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、元気に夏を過ごしましょう。



旬の食材と献立



●おかひじき

味にくせがなく、シャキシャキとした食感の野菜です。海藻のひじきに似た見た目から名付けられました。茹でて食べやすい長さに切るだけで、おひたしや卵焼きに使えます。今月は、きゅうりやコーンと一緒にサラダとして登場します。



献立の紹介



夏場は暑く、食欲が落ちやすい時期です。子どもたちが食べやすいよう、カレーの香りを活かした献立や酸味を効かせた献立を取り入れました。

- カレー粉を使った献立…もやしのカレー炒め、インディアンスパゲティ、カレーポテトなど
- 酸味でさっぱりさせた献立…鶏肉のトマト煮、魚の南蛮漬けなど

水分補給のポイント

年々厳しくなる夏の暑さに、熱中症が心配になりますね。熱中症対策と聞いて真っ先に水分補給が思い浮かぶ方も多いのではないのでしょうか。特に子どもは体重の70～80%が水分と言われ、大人よりも多くの水分を必要とします。正しい水分補給の方法を知り、暑い夏を乗り切りましょう！

いつ飲むといいの？ ⇒ **のどが渇く前に、こまめに少しずつ！**

☆朝起きたとき ☆夜寝る前 ☆お風呂に入る前と後 ☆汗をかく前 などは特に意識して水分をとりましょう。冷たいものを一気に飲むと胃液が薄まり、消化能力が落ちることがあるので要注意。常温に近いものを少しずつ飲むようにしましょう。

何を飲むといいの？ ⇒ **「麦茶」や「水」がおすすめ！**

甘い飲み物や牛乳は、水分補給代わりに飲むとお腹がいっぱいになって食欲が落ちたり、虫歯の原因になったりするので気をつけましょう。スポーツドリンクも糖分を多く含むので、普段の水分補給には適しません。汗をたくさんかいた後などに飲みましょう。

水や麦茶を飲まなくて困る！ ⇒ **夏が旬の野菜や果物、汁物も取り入れましょう♪**

水分は飲み物だけでなく、食べ物にも含まれています。日本では、1日の水分量のうち半分を食べ物のからとっているというデータもあります。きゅうりやトマト、スイカなど旬の食材を食べやすい大きさに切って冷蔵庫に入れておき、おやつ代わりに食べるのもいいですね。

