



7月

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年7月1日 藤崎保育園



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。

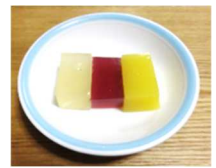
食物繊維とβカロテンが豊富で、おなかの調子を調べ、元気な身体づくりに役立ちます。独特の粘りがあり、スープ、和え物、カレーや煮物などに使われます。



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。



水分補給をしましょう！

本格的な夏に入り、日差しが強くなり暑い日が増えてきました。熱中症にならないためにも、普段以上に水分補給に注意が必要です。

汗をかかなくても水分は減っている

人の身体からは常に少しずつ水分が逃げています。汗をかいた時はもちろんですが、気温が高い日は汗をかいていなくても水分補給をすることが大切です。



大人の身体は6割が水分、**子どもでは7割**になります。水分が不足するとめまい、頭痛、吐き気などが起き、命の危険にもつながります。



お水や麦茶を飲みましょう

身体から失った水分を補給するには、砂糖が入ったジュースなどではなく、お水や麦茶が適切です。スポーツドリンクも意外と砂糖を多く含むので、沢山飲むことは避けましょう。



水分が豊富な夏野菜

きゅうり、トマト、なすなどの夏野菜には多くの水分が含まれています。また、身体を冷やしてくれる効果もあるため、熱中症予防にもつながります。また、汁物などで塩分を補給することも必要です。