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7年7月1日　　東小田保育園

今月は旬の食材としてモロヘイヤやとうもろこしが登場します。葉もぎや皮むきのお手伝いを通し、夏の食材を子どもたちに楽しんでもらいたいと思います。

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

水分補給をしましょう！

本格的な夏に入り、日照りが強く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。

<u>汗をかかなくても水分は減っている</u>

不感蒸泄といって、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、<u>**子どもでは7割**</u>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。

<u>お水や麦茶を飲みましょう</u>

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。

<u>水分が豊富な夏野菜</u>

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。