



給食だより

8・9月号

夏本番を迎え照りつける太陽のもと、子どもたちの元気な水遊びの声が園庭に響き渡っています。例年以上に暑さの厳しいこの時期は、たくさん汗をかくことで体力を消耗しがちです。給食では子どもたちが無理なくしっかりと栄養を補給できるようなメニュー作りに取り組んでいます。ご家庭でも睡眠とバランスの良い食事を心がけ、この暑さを元気に乗り切りましょう！



8月・9月においしい食材

きゅうり・枝豆・しそ・オクラ・かぼちゃ
ゴーヤ・さやいんげん・つるむらさき・冬瓜
とうもろこし・トマト・なす・パプリカ
ピーマン・モロヘイヤ・落花生・桃・梨
ぶどう・メロン

旬の食材「きゅうり」

夏に旬を迎えるきゅうりは約95%が水分でできており、みずみずしくとっても美味しい野菜です。水分やカリウムが豊富なので、暑い夏にはぴったりの食材です。

★美味しいきゅうりの見分け方★

- ・全体の色が均一で濃い緑をしているもの
- ・イボがチクチクと尖っているもの
- ・形と太さが均一なもの
- ・全体にハリがあり硬いもの



おやつで上手に水分&栄養補給をしよう！

暑い日が続くと、なんとなく食欲が落ちて、ぐったりしてしまう方も多いのではないのでしょうか。汗をたくさんかくこの季節、子どもたちの体からは水分と一緒にカリウムやナトリウムなどの「ミネラル」も失われがちです。乳幼児期の子どもにとって、おやつは「お菓子」ではなく、3回の食事だけでは補いきれない栄養や水分を補うための「補食」という大切な役割があります。失われた水分と栄養を補う時間として工夫してみましょう。夏バテ対策をしっかり行い、楽しい夏を迎えましょう！



夏におすすめのおやつ

★水分たっぷり「旬のフルーツ」

スイカやメロン、桃などの夏の果物は、約90%が水分でできています。体にこもった熱を逃がしてくれる「カリウム」や、お肌や免疫力を健やかに保つ「ビタミンC」も豊富です。冷たく冷やしたカットフルーツは、暑さで食欲がない時でも食べやすい食材です。



★ゼリーや寒天のデザート

100%果汁で作るフルーツゼリーや、牛乳・豆乳を使った寒天は、のどごしが良く水分補給にぴったりです。ゼラチンからは「たんぱく質」、寒天からは「食物繊維」も摂れます。

★エネルギーもチャージ

今が旬のトウモロコシや枝豆は、手で持って楽しく食べられるだけでなく、炭水化物やビタミンB群が豊富で、体を支えるエネルギー源になります。少し塩を振ることで、自然な塩分補給にもなります。

