



給食だより

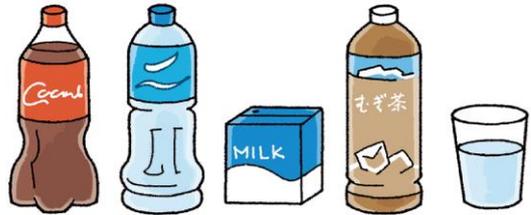


2024年 6月30日
四つ木なかよし保育園 栄養士

暑くなってくると水分補給は、とても大事です。自動販売機やコンビニエンスストアで気軽に飲み物を買えますが、子ども達の水分補給は、水か麦茶をおすすめします。甘いジュースは、お出かけや特別な時に飲むようにすることをおすすめします。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

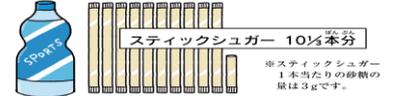


千エック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



夏を元気に過ごすための夏バテ対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



給食のようす

その日の給食の旬の食材やマナーなどをイラストや写真で紹介しています。幼児クラスは、「きょうはなんにもってきたのー?」「クイズしてー!」など食材に興味津々です。乳児クラスは、苦手な食材や料理も食材のイラストを見せると一口食べてみる姿がみられます。



旬を食べよう！

きゅうり



90%以上が水分のきゅうり。カリウムを多く含むため、むくみを防ぎ、筋肉の働きをよくする効果もあるので、熱中症予防に最適な野菜です。

なす



ポリフェノールを多く含むなす。老化防止や免疫機能低下の効果が期待できるため、皮ごとの調理がオススメです。体の熱を下げてくれる効果もあるので夏バテ対策にピッタリの夏野菜です。

あじ



あじの旬は春～夏。うま味がたっぷりつまっています。あじを選ぶ際には、目が透明で澄んでいて黒目がしっかりとわかり、目の全体が盛り上がっているものを選びましょう。