



8月 食育通信

まだまだ暑い日が続いていますね。子どもは胃腸の機能が未発達なため、脱水症状になりやすいようです。しっかり栄養と水分を摂り、夏に負けない体力作りを心掛けましょう。



水分補給で熱中症予防を



熱中症は、外出時だけでなく室内でも起こります。喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにそばに置くのもいいですね。食事では、水分の多い夏野菜・果物を意識して食べましょう。

サラダ感覚で食べられる！

なすときゅうりの浅漬け

<材料> 4人分

- ・きゅうり 1本
- ・なす 1本
- ・塩 5g
- ・生姜 5g位
- ・薄口しょうゆ 少々



<作り方>

1. きゅうりを板ずりし、水でさっと洗う。
2. なすときゅうりを乱切りにし、塩をまぶして冷蔵庫で1時間程寝かせる。
3. 軽く水分を絞り、千切りにした生姜と和えて完成。

*お好みで薄口しょうゆを入れても◎

塩昆布や大葉を和えるのもおすすめです。夏野菜から栄養と水分を補給して、夏を元気に過ごしましょう。



朝食と生活リズムの関係



朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温が低い状態です。朝食を食べることで体温が上がり、脳や身体にスイッチが入ります。



元気な身体になる糖質

強い身体を作るたんぱく質

風邪を引きづらくするミネラル



これらを組み立てることで、バランスのとれた朝食が出来上がります。

また、毎日3食決まった時間に食事を摂ることで、規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。

七夕メニュー



- ・七夕そうめん
- ・ささみの天ぷら
- ・お星さまゼリー

7月のお誕生日会のおやつ



レモンのシフォンケーキ

夏祭りメニュー



- ・焼きそば/鶏肉の唐揚げ
- ・ポテト/焼きとうもろこし
- ・冷やしパイ

☆7月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
501kcal	17.9g	16.4g	195mg	2mg	3.3g	2g
411kcal	15.3g	11.6g	77mg	1.6mg	3.3g	2g

☆8月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
507kcal	17.4g	17g	222mg	2.3mg	3.2g	1.8g
403kcal	14.6g	13g	103mg	2.2mg	3.2g	1.7g