

給食だより

平成30年 7月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

夏野菜たくさん取れました



先月は園のハウスできりん組さんによるスイカやトマトの収穫が行われました。園長先生にどれが食べ頃なのか聞きながら楽しそうに取っていました。スイカは園のみんなで少しずつですが美味しく頂きました。トマトは他にも育てている胡瓜、茄子と一緒に保育参加の日に「夏野菜のお浸し」で提供しました。野菜嫌いな子も懸命に食べてくれて嬉しかったです。

夏野菜を食べよう



夏が旬の野菜や果物には、体を冷やし喉の渇きをいやす作用があります。また暑くて食欲のない時にも消化を助け、胃を丈夫にするので夏バテ予防になります。ただし胡瓜は冷やす働きが強いため、もともと胃腸が弱く、冷えやすい人には生の胡瓜の多食は良くありません。

水分補給で熱中症予防

大切な水分補給

一日に必要な水分量は子供ほど多く体重1kg当たり乳児で150ml、幼児で100mlとされています。体重20kgの幼児だと、一日2Lの水分が必要になります。適切な水分補給は熱中症の予防にもなります。水やお茶を意識して取るように心がけましょう。

ジュースに含まれる糖分

水分補給が大切とは言いましたが、「何を飲むか」も大事になります。運動で大量汗をかいた時には電解質や適度な糖分を含むスポーツ飲料がおすすめですが、炭酸飲料や果物のジュース、カルピスには大量の糖分が含まれています。飲みすぎは肥満や虫歯につながります。ペットボトルから直に飲まない。コップに注ぐ。お茶に代えるなどの工夫で量の調節をしましょう。

※いろはすなど果物の味のついた清涼飲料水にも糖分は含まれています。



美味しい旬の食べ物 … 「トマト」



～夏の野菜と言えばこれ！～

トマトは美味しいだけの野菜ではありません。ヨーロッパでは「トマトのある家に胃病なし」といわれ、薬効をもった野菜として扱われていました。その秘密はまず、酸味が胃液の分泌を促し、消化を助け、老朽化した血管を丈夫に保ってくれることにあります。店頭にはハウス栽培の物が年中出回っていますが、旬は夏。ヘタがイキイキとした緑色で丸みがあり、ずっしり重いものを選びます。
★園で採れたトマトは給食に提供しています♪

夏場(6月～8月)は、細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を防ぐ為には、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。石鹸を使ってきれいに手を洗い、食品は低温保存し、十分な加熱を心がけましょう。