

# 給食だより

今が  
旬!



## 夏野菜を食べましょう♪

夏野菜とは、夏が旬の野菜の事で、ピーマンやトマト、なす、胡瓜、南瓜、オクラ、枝豆、ズッキーニとうもろこしなどがあります。旬の野菜は美味しく栄養価も高いのが特徴です。

苦手な野菜や食べ慣れないものであっても、自分で栽培したり、調理をしたりすること、食べ物への興味・関心を高めることが出来ます。旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。ぜひ親子で一緒に栽培や調理をしてみてください。



## きりん組さん 楽しくおいしいクッキング

6/10にきりん組さんとクッキングを行いました。園で採れたトマトとなすも使って、簡単餃子ピザを作りました。実習生のにちか先生にも手伝ってもらって、トマト・なす・ピーマンを自分たちで切りました。中身はどうなっているのか想像したり、小さく切るのが難しかったり、いろんな経験をしました。苦手な野菜も自分で選んで餃子の皮ではさんで、ホットプレートで焼いて食べました。「おいしい! おかわり欲しい」の声が多く聞かれました。

他にもこりす組さんは自分たちで二十日大根の種をまき、少しずつ収穫しています。目の前で薄く切って食べてみる?と聞いてみると女の子達は欲しがり「から〜い!」と言って食べていましたが、男の子達はほとんどの子が要らないと首を横に振っていました。

## 夏ばて予防のポイント

夏ばては暑さで体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることをいいます。

夏ばて予防には、暑くなる前から規則正しい食事と十分な睡眠をとることが大切です。食欲がない時はのどごしが良い食べ物やレモンなどの柑橘類を料理に使ってみてください。夏を元気に過ごしましょう。



## 夏に多いこどもの病気

特に夏に多く発症する子供の病気として知られているのが、**溶連菌感染症・手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱(アデノウイルス)**です。どの病気の症状として高熱が出て、ひどい時は入院することが多いようです。

### ★熱があっても食欲がある時

胃腸が弱っている事もあるので消化吸收のよい、お粥やおじや、煮込みうど野菜スープなどの水分の多いものが良。



### ★熱があっても食欲もない時

食事より水分補給を優先させます。汗や呼吸からも水分は失われ、脱水症を起こしやすくなります。麦茶の他に糖質・塩分を補給できるイオン飲料やさっぱりしたスープなどをこまめに取るようにしましょう。

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。水筒やお弁当箱のパッキン部分はなかなか洗浄しにくい部分です。そんな箇所ほど雑菌やカビが発生しやすいです。通常の洗浄にプラス、ハイター(ジア塩素酸)での殺菌をよろしくお願いします。