



給食だより

令和6年 8月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

夏の暑さを乗り切りましょう

毎年「今年の暑さは異常！」と言っているように感じます。朝から気温が上昇し、教室にいても汗が出て、午前中に水筒の飲み物が無くなる子もいるくらいです。

それでも水遊びの時には元気いっぱい遊んでいる姿を見ると、こども達のパワーをうらやましく思ってしまう。体力を消耗しやすいこの季節、しっかり睡眠をとり、3食しっかりバランスよく食べる事で夏バテ・熱中症を防ぎましょう。



冷たいおやつを食べすぎに注意しましょう

冷たいおやつを食べすぎると

腹痛や下痢の原因になる

体を冷やしすぎてしまうと、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の動きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、腹痛や下痢などを引き起こします。

食事に対する食欲の低下

冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を多量にとると、血糖値が高く維持されて空腹を感じにくくなります。糖質に偏った栄養バランスの崩れた食事をしていると、夏バテの原因になります。

免疫力

をアップさせる

病気に負けない身体になろう！

こどもは、いろいろな病気にかかりながら免疫を強くしていくものですが、食事や生活習慣を整える事により、自ら病気に負けない身体をつくることもまた必要です。

食事では特にビタミンAやCをたっぷりとるように心がけましょう。これらのビタミンには、体内に侵入したウイルスや細菌と戦う免疫細胞を活性化させたり、粘膜を保護したりする作用がある為、免疫力アップに効果的です。そしてなにより重要なのは食事と睡眠をしっかりとること。1日3色をバランスよく食べ睡眠や休養を規則正しく十分にとることが、元気な身体をつくる最も有効な手段と言えます。

ビタミンAは緑黄色野菜や卵に豊富。脂溶性のため、油と一緒に取ると吸収がよくなります。

ビタミンCは果物や野菜に含まれています。具沢山スープなどお勧めです。

夏場のお弁当箱について

何人か熱いまま蓋をされていて密封状態で、フォークなどを使ってやっと開く子がいいます。出来たての温かいお弁当に蓋をした時と冷ましてから蓋をした時の細菌の数を調べると温かい方に10倍の細菌がいたという報告があります。原因は水蒸気で細菌が活発に活動し増殖してしまいます。湯気が立たなくなるまで冷やしてから蓋を、お弁当入れに保冷剤をお願いします。また、お弁当箱が衛生的ではないと食中毒につながります。特にパッキンタイプのお弁当箱や水筒はゴムも外して洗浄殺菌をお願いします。

★ご飯を冷やすポイント

お弁当箱に詰める前にラップにご飯を広げ、軽くほぐす事で熱が取れ、ご飯もふっくらとなり、お弁当箱に詰めた後も固まりにくくなります。

美味しい旬の食べ物 . . . 「オクラ」



～オクラのネバネバは食物繊維～

オクラのネバネバは食物繊維です。食物繊維は腸内を掃除して有害物質を外に出す働きがあります。調理の際は、塩を板ずりをして産毛を取ると口当たりが良くなります。生のままサラダにしたり、カレーの材料や、細かく刻んで納豆と混ぜたり、色々な料理で食べてみましょう