



2024年 7月 給食だより 矢中保育園



夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしましょう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつまめにとりましょう。

☁ 熱中症とは ☁

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風のない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

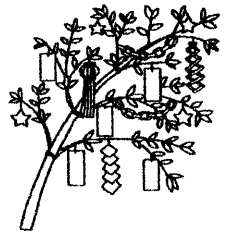
水分たっぷりの夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜の一つです。



☁ 子どものおやつ ☁

子どものおやつには補食の意味があります。子どもが成長するにはたくさんの栄養が必要ですが、一度にはそれほど量は食べられません。ですから食事としてのおやつが必要なのです。もちろん、気分転換や休憩、コミュニケーションなどの役割もあります。園では楽しいおやつタイムになるように心がけています。



子どもに必要な

★ 栄養素 ★

ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める栄養素で、レバーやうなぎに多く含まれます。緑黄色野菜には、プロビタミンAという状態で含まれていて、必要に応じてビタミンAに変換されます。炒めるなど油と一緒にすることで、吸収率が高くなります。

お誕生日会メニュー

7月19日 (金)

タコライス
ワンタンスープ
フライドポテト
メロン

おやつ
スペシャルかき氷

