

7月★給食だより

社会福祉法人夢工房
幼保連携型認定こども園
美ら夢

梅雨が明け、毎日太陽ギラギラ！！子ども達は暑さに負けず、毎日元気いっぱい遊んでいます。気温も高く、日差しが強いこの季節は、暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。園では、夏野菜を使用した献立を多く取り入れ、暑いときでも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに、水分補給にも十分注意していきたいと思います。子どもたちには、しっかり給食を食べて、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。

★夏バテ予防のポイント★

- ①早寝早起きをし、睡眠を十分に取ろう
- ②栄養バランスのいい食事を摂ろう

- ③適度に身体を動かそう
- ④こまめに水分補給をしよう



水分補給

こどもは大人よりも多くの水分を必要とします。それは、大人では体重の約60%、乳幼児では約70%、新生児ではなんと80%と年齢が低いほど体の水分の割合が多くなるからです。また、汗には体にこもった熱を外に逃し、体温調節を行い、老廃物を取り除くはたらきがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

～水分補給のポイント～

①寝る前、起きてから、お風呂に入る前・出た後、運動の前後などこまめに水分補給しましょう。

②一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。少しずつ口に含んでゆっくりと飲みましょう。

③冷水はお腹を壊すおそれがあるので、冷えすぎている飲み物を飲みましょう。

④清涼飲料水やスポーツドリンクは飲み過ぎ注意！麦茶や白湯などの糖分の無いものを中心に。

※汗をたくさんかいたときには、汗と一緒に失われた電解質（ナトリウムなどのイオン）を補うために、塩分や糖分が入った飲み物を摂るといいです。

★薄めたスポーツドリンク等を利用しましょう。

※甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲み過ぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。

また、毎日のようにたくさんの糖分を摂取し続けると糖尿病などの生活習慣病を招くおそれもあります。



《夏バテをしない丈夫な体を作る栄養素》

- **たんぱく質** → 丈夫な体を作るのに必要
(肉・魚・卵・大豆・乳製品など)
- **ビタミンC・A** → 体の抵抗力を高めてくれる
(色の濃い緑黄色野菜・果物)
- **ビタミンB1** → 疲れにくくしてくれる
(豚肉・レバー・カツオ・うなぎ・枝豆・豆腐など)

《夏バテ予防の食べ物》

- **香味野菜** → 香りが食欲増進に
(玉ねぎ・長ネギ・にら・にんにく・生姜など)
- **ねばねば野菜** → 粘りが胃腸粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。(オクラ・山芋・モロヘイヤなど)
- **酸味のある食材** → 食欲増進や疲労回復
(柑橘類・梅・酢)

・旬の夏野菜なども積極的に取り入れ、食事を通して夏バテを予防しましょう。

★7月の献立について★

7月の献立では、かぼちゃ・なす・トマト・ゴーヤ・オクラなど旬の夏野菜を多く取り入れました。夏野菜には、水分やビタミン類、抗酸化物質などが多く含まれるため、体を冷やしたり、疲労を回復してくれる等、嬉しい効果があります。また、園庭で子どもたちが育てている夏野菜も収穫を迎える時期になりました。収穫した野菜は、給食で食べたり、クッキングで使用したりしたいと思います。給食の時間には、子どもたちと夏野菜について話題にしながら味わって食べたいと思います。

～新メニュー～カレー肉豆腐、冷やし豆乳味噌麺、ハッシュドポテト

7月6日（月）は「七夕メニュー」です★

園では、七夕に向けて笹飾りをします。子どもたち一人ひとりの願い事を込めた笹飾りと共に、給食も楽しく食べてもらいたいと思います。

昼食：七夕ちらし寿司、鶏肉と大豆のかき揚げ、そうめん汁、ゼリー
おやつ：すいかポンチ

ちらし寿司とそうめん汁はオクラや星形に型抜いた
にんじんや卵等で天の川に見立てます。
すいかポンチは実をくり抜いてすいかで器を作ります。
見た目も可愛く毎年大人気です★
※写真は去年のものです。



☆旬メニューレシピ☆《冷やし豆乳味噌麺》

～材料～（大人2人分）

- | | | | |
|--------|------|-------|-----------|
| ・中華麺 | 2玉 | ★豆乳 | 120ml |
| ・ハム | 4枚 | ★すりごま | 小さじ2 |
| ・きゅうり | 1本 | ★味噌 | 大さじ1と小さじ1 |
| ・コーン | 大さじ4 | ★ごま油 | 小さじ2 |
| ・乾燥わかめ | 小さじ1 | | |

～作り方～

- ①乾燥わかめを戻す。
- ②ハム、きゅうりを千切りにする。
- ③豆乳にごま、ごま油、味噌を溶かし入れ、混ぜ合わせてタレを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④中華麺を茹で、茹で上がった後冷水又は、氷水で冷やす。
- ⑤中華麺をお皿に盛り、豆乳ダレをかけ、ハム・きゅうり・コーン・わかめを乗せて出来上がり。

暑い夏にも食が進む1品です。そうめんやうどんでもおいしくできます！

お子さんが好きな食材をトッピングしてみてください♪

★肉みそやトマトなどの夏野菜おすすめです★



食べ物からできる むし歯予防について

6（む）月4（し）日に

【食べ物から出来る虫歯予防について】

のお話を4.5歳児にしました。

歯の大事さを皆で考えた後に、食べ物からの栄養やよく噛むことで虫歯予防が出来る事を伝えました。たくさん食べて、きちんと歯磨きをして、綺麗な歯がいつまでも続いてくれたら嬉しいです。

歯って
なんのために
あるのかな？
なくなっちゃたら
どうなるのかな？



噛むためにあるー！！
歯が無いと悲しくなる。
あと、歯医者さんにい
かないといけない(悲)

↑こどもの答えて
可愛らしいですね♪