



給食だより

2022年 8月

大宮まぶね保育園
06-6955-4571
携帯 080-4249-5006



日差しも強くなり、いよいよ夏本番です。子どもたちは汗をいっぱいかきながら夢中で遊んでいます。
熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて
水分をこまめに摂るように心掛けましょう！
食事を通じて夏バテ予防を行い、この暑さと感染症を乗り切りましょう。



食事と生活習慣で夏バテ予防を！

「夏バテ」は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。

主な自覚症状としては「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防するポイントを大きく分けて4つ紹介します。

① 栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的に摂りましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます。

② 不足しがちな水分をしっかり補給

「早め・こまめ」な水分補給を心掛けましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

③ 睡眠の質

気温が高く寝苦しい日はエアコンや扇風機を活用しましょう。扇風機は風が直接体に当たらないようにするなどの工夫をしましょう。

④ 適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかき能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。



食育活動について

7月はとまと組さんがとうもろこしの皮むきを行いました。少し難しそうでしたが、小さな手で力いっぱい引っ張って皮をむきました。全クラスに分張ってくれてありがとうございます☆

とうもろこしは蒸し焼きにしておやつ時間に食べました！おいしかったね♪

また、みかん組さんは枝豆のさやだしを行いました。こちらも沢山ある枝豆をみんなで一生懸命さや出ししてくれました。できた枝豆は塩昆布と混ぜて、おやつのおにぎりにしました。みんな美味しそうに食べていましたよ☆

夏野菜やスイカ、メロンが次々と食べ頃になりました。おいしかったね！

レシピメモ

かぼちゃサラダ

～材料 (3～4人分)～

かぼちゃ…1/4個 マヨネーズ……大さじ2
きゅうり…1本 塩・こしょう…少々

- ① かぼちゃの種とワタを除き、一口大に切る。
- ② 耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ600wで5分加熱する。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにして、塩小さじ1/2をまぶし、10分間おく。しんなりしたら水で洗い、水気を絞る。
- ④ かぼちゃ、きゅうりをボウルに入れてマヨネーズを加えてつぶしながら混ぜ合わせる。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調える。

※ 卵アレルギーの方はマヨドレで！

保護者の方からよくお聞きする悩み

「給食はちゃんと食べてるって聞いていますが、晩ごはんは食べてくれなくて困っています」



忙しい中せっかく用意した晩ごはんにソッポを向かれてしまうとうつらいですね。

昨年度の嗜好調査ではこんなアイデアが…

- ちょっとアレンジしてお弁当やランチ皿にする。
- ひとロサイズでパクッ！
- お気に入りのお皿やランチョンマットで楽しい雰囲気。

子どもの集中力は15分から長くて30分程度です。お腹がすいたら次の食事でたくさん食べることも…1日のトータルで考えて様子を見てみましょう。

