



給食だより



令和7年7月 認定こども園 ゆだ

夏の暑さも本番ですね。この時期は身体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗りきるために、毎日の食事3食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

こまめな水分補給も忘れずにとりましょう。

熱中症に気を付けましょう

たくさん汗をかく季節になりました。こどもは新陳代謝が活発で汗や尿として身体から出ていく水分が多く脱水症状を起こしやすいと言われています。

水分補給を十分に

☆水分補給は麦茶、ほうじ茶、水などの甘くないものにしましょう。

市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎないように注意が必要です。

☆「のどが渴いた」と感じた時には、すでに身体は水分不足の状態です。汗をかけず、体温が上がってしまいます。のどが渴く前に水分補給を行いましょう。



☆一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。胃腸にも負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることもあります。こまめに少量ずつとるようにしましょう。



☆水分はご飯やおかずにも含まれています。3食しっかりと食べることで、栄養補給と共にミネラル補給にもなります。

旬の食材 とうもろこし

一般的に野菜として食べているとうもろこしは甘末種に属し、エネルギー量が高く、みずみずしい上に甘みが強いことも特徴です。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム、マグネシウムなど含まれています。また、不足がちな食物繊維が豊富で、腸内環境を良好に整えてくれるので便秘の予防効果も期待できます。

塩茹でやサラダやとうもろこしご飯などおすすめです。給食献立にも取り入れています。緑の皮を見たり触れたり、実の数ほどある長いひげなどご家庭でも皮むきに挑戦してみてもいいかもしれません。

