



7月 給食だより



令和2年

栄養士 照屋恵美



梅雨も明け、沖縄の暑い夏がやってきますね！

本格的な夏到来をまえに体調管理には十分に気をつけていきたいものです。

夏野菜を上手に取り入れ、食欲がないときでも、おうちの人やおともだちと一緒に食べると、不思議と食欲がわいてきますよ！「楽しく食べる」工夫をして元気いっぱい暑い夏を乗り切っていきましょう。



ゴーヤー

独特の苦味で子どもにも大人にも敬遠されがちな「ゴーヤー」ですが、栄養満点の食材です。ビタミンCがとても多く、トマトの約5倍、胡瓜の約10倍含まれています。「ゴーヤー」に含まれているビタミンCは熱に強く、壊れにくい性質があるので、どんな料理に使用しても多くのビタミンCを摂取することができます。また、苦味成分の「モルデシン」には胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があるので、夏バテ防止にぴったりです。ただ、体を冷やす効果もあるので、冷え性の方は食べすぎに注意しましょう。「ゴーヤー」の下処理で苦味をしっかりと取るには薄く切って、しっかりと塩もみすると食べやすくなります。



ゴーヤーのツナ和え

材料 りんご100g ツナ缶小1缶
塩小さじ1 (塩もみ用)
ポン酢大1 ごま小1 かつおぶし3g

作り方

- ① りんごのへたを切り落とし中わたをスプーンで取り除き、薄くスライスする。
- ② スライスしたゴーヤーを塩もみして水気を絞る。
- ③ 沸騰した湯に②を入れ、10秒さっと茹で冷水にとる。
- ④ ③に調味料とツナを加えて出来上がり。



水分補給を見直してみよう！



子ども達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%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。

これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし、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。こまめに水分補給をするのが大切です。

水分補給のポイント

- ☆のどが渇いてなくても小まめな水分補給を
- ☆冷たいものはゆっくりと
- ☆清涼飲料水の飲みすぎに注意！

ペットボトルで家庭菜園

ペットボトルを利用してできる家庭菜園！！子どもと一緒に植物の成長を楽しみながら、家庭で少しずつ味わうのもいいですよ～ねぎや豆苗などは土がなくても水だけでもできます。ぜひ試してみてください～

カフェインが含まれているものは？

飲みすぎると...

不眠 不安 集中力低下 イライラ

成長期の子どもがカフェインをとりすぎると、集中力の低下や不眠、不安などになるため、飲みすぎに注意しましょう。

麦茶がオススメ！

麦茶は大麦から作られているため、カフェインを含みません。リラックス効果もあり、子どもの水分補給に適しています。水分補給は、のどが渇いてからでは遅いと言われています。早めに、こまめに補給しましょう。



厨房コラム 早いもので一年も半年が過ぎ、日増しに厳しい暑さになってきました。

園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。

“夏バテ”に気をつけて楽しい夏を元気に乗り切りましょう。