

給食室から2025年7月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

湿度も気温も高い日が続き、いよいよもうすぐ夏本番です。水遊びやプール活動が増え、子どもたちの笑顔も一段と輝いています。暑さに負けず、元気に過ごせるように、食事と水分補給をしっかり意識していきましょう。

○暑さに負けない体をつくろう

熱中症予防には、こまめな水分補給とバランスの良い食事が大切です。汁物や野菜にも水分はたっぷり。冷たいものばかりではなく、温かいごはんも取り入れて胃腸の調子を整えましょう。

★熱中症にならないためにこんな事に気をつけよう



こまめな水分補給をしよう！

水か麦茶を喉が渇く前に少しずつ飲みましょう。甘いジュースを飲みすぎると砂糖を摂りすぎてしまい、体がだるく疲れやすくなってしまうので気をつけましょう

夏野菜をたっぷり食べよう！

夏野菜はビタミンも豊富で火照った体を冷ましてくれます。水分も摂れます。夏野菜はカラフルで見た目も元気が出ますね。汗で失われたミネラルは野菜や果物でいただきましょう

3食しっかり食べよう！

ごはんや汁物からも水分や適度な塩分が摂れます。食事は食べる水分補給です。冷たいものばかり食べてしまうと胃腸の働きが弱くなってしまいますので気をつけましょう



こまめな水分補給がスポーツドリンクや甘い飲み物になったり、アイスを食べる機会が増えるため、**夏は虫歯のリスクが高まります。**甘いものを飲んだり食べたりした後は、歯磨きやうがいをして口の中に糖分を残さないようにしましょう。噛む力をつけながら健康な体づくりをしていくので、虫歯予防はとても大切です！

食べる力

みんなで一緒に食べる事で「おいしいね！」が共有できます。良い姿勢で食べている子を見て自分もかっこよく食べよう！と姿勢を自分から整えたりする子もいます。苦手な食べものも、一緒に食べる人からの影響や、教えてもらうことによって食べてみようとする意欲が湧いてきます。みんなで食べる給食の時間は貴重な時間ですね。



○蒸し暑い日には大根おろしを食べよう！

大根には消化酵素が多く含まれています。これらの消化酵素は食欲不振を改善してくれるので、梅雨の疲れや夏バテにも効果的です。他の食事と一緒に食べることで消化を助けてくれます。天ぷらや焼き魚などに食事に大根おろしが添えられているのは、理にかなった食べ方ですね。整腸作用の効果もあります。給食で白身魚に片栗粉・小麦粉をまぶして油で揚げた和風味の大根おろし和えに美味しくいただきました。



夏の大根は少し辛みがあります。酵素は加熱すると減少してしまいましたが、辛みがなくなり子ども達にも食べやすくなります。加熱しても整腸作用の効果は変わりません。ご自宅で食べる時はお子さんのものを電子レンジで1分加熱すると辛みがなくなります。

ツナドレッシング

どんな野菜にも合う
ドレッシングです

玉ねぎたっぷりおいしいドレッシングです。今月は温野菜（キャベツ、人参、ブロッコリー）にかけて給食で食べます。是非うちでも作ってみてください。みんなの好きな野菜がもっと増えるとうれしいですね。

材料

玉ねぎ……………1/2個

ツナ缶……………1缶

マヨネーズ……大4

醤油……………大1

すりごま

- ① 玉ねぎをざく切りにして玉ねぎがかぶるくらいの水で煮て、水気がなくなってきたらミキサーにかける(みじん切りにして電子レンジで2分でもOK)
- ② 冷ましたら、ツナ缶、マヨネーズ、醤油、すりごまを混ぜて出来上がり♪