



# 給食だより

2022年7月発行  
すくすくどろんこの会  
統括管理栄養士：矢部まり子  
栄養士：松本はる香

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。子どもやお年寄りには特に注意が必要です。また、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食欠食によって「熱中症」を起こしやすくなります。毎日元気に過ごすためにも、朝食をしっかりとり、水分補給も忘れずに、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 7月の給食

- 6日(水) 鉄分強化Day
- 7日(木) 七夕献立
- 13日(水) お誕生日献立
- 20日(水) 郷土料理【岐阜】
- 27日(水) 世界の料理【モロッコ】

## 食育予定

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。

- きりん…7/14(木) 枝豆のさやもぎ
- ぱんだ…7/22(金) とうもろこしの皮むき
- らいおん 焼きもろこし作り



## ~水分の上手なとり方~

### 食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル(塩分類)補給をしましょう。また、夏野菜(トマト・きゅうり・なす・すいか等)は、体温を下げる働きがあり、水分補給に最適です。

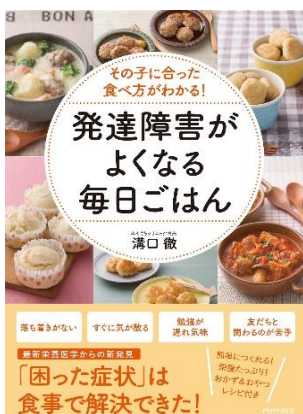
### スポーツのときは

運動して大量の汗をかいたときは、頻りに水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。

### 清涼飲料水の飲み過ぎに注意

つい飲んでしまいがちな、ジュースなどの清涼飲料水は、糖分をとり過ぎたり食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給では向いてません。普段の水分補給にはお茶や麦茶、牛乳にしましょう。

## 書籍出版のお知らせ



### 当法人の管理栄養士が監修しました♪

発達に関係なく毎日のお食事に取り入れて頂きたい栄養のお話が掲載されていますので、是非ご覧ください。園で人気のレシピもご紹介しています。

## 給食室より

そうめんや冷やし中華が美味しい季節になりました。単品で食べても美味しい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ防止のためにも、副菜や具材を工夫して栄養バランスに気をつけましょう。



Q1.うめぼしは どうしてすっぱいの？