

給食だより

7月

毎日蒸し暑い日が続いています。こんな時期は、冷たい飲み物のとり過ぎに注意が必要です。また、ジュース（清涼飲料水）にはたくさんの砂糖が含まれていて、疲労感が増し、食欲も低下してしまいます。少し冷やした麦茶やスイカなどの水分の多い果物で、水分補給をするのも効果的です。

夏野菜は、体温を下げる効果もあるといわれます。しかし、冷房の効いた部屋で過ごす時間が多い方がたくさんの夏野菜を摂取すると、体温が上がらず、代謝も落ちるとも言われます。豚肉（ビタミンB1）・根菜を使用した豚汁や発酵食品（キムチ・味噌）、生姜や唐辛子を少量使った料理で少しの汗をかきながら食事をする事で、夏バテ予防にもつながります。



7月11日トウモロコシの皮むきをおこないます

食材にふれる体験をしています

園ではとうもろこしの皮むきなど、食材にふれる体験を活動に取り入れています。食材の手ざわりや皮をむく楽しさなどを味わうことで、食への興味が高まり、食べる意欲にもつながります。



夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。食事はめんやパンだけなどにならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。



食のお悩み Q&A

よく噛まない

やわらかいものばかりを食べていると、噛む力が育ちません。根菜など歯ごたえがあり、噛むことで味わいが楽しめる食材を取り入れ、「噛むといい音がするね」「よく噛んだらおいしくなるね」などと声かけをしながら、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。よく噛むことで食べる喜びを感じられるといいですね。

