



給食だより

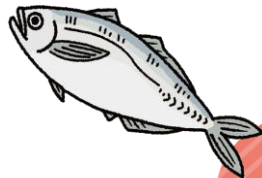


いよいよ夏本番です！

水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をサポートしていきます。

旬の食材 アジ

アジは夏が旬の魚です。脂がのった新鮮なアジは特においしく、栄養も豊富。たんぱく質やDHA・EPAが多く含まれ、子どもの成長や脳の発達に役立つといわれています。焼き魚・たたき・フライ・南蛮漬けなど、様々な食べ方で楽しむことができます。



食中毒に注意！

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べものでおなかを壊す病気です。夏は特に、食中毒に注意が必要な時期になります。朝作ったお弁当が、昼には傷んでいるということもありますので、おかずはしっかり火を通し、充分冷ましてから詰めます。水分は細菌の繁殖を促しますので、生野菜などを使うのは避けましょう。



食育クイズ

Q どうもろこしのひげは何本あるかな？

1. 6本
2. 60本
3. 600本

A 3. 600本

どうもろこしのひげは、粒と同じ数だけあります。どうもろこし1本あたり約600粒あるので、ひげも600本ほどになります。

7月13日(月)おやつに茹でとうもろこしを提供します。当日、子どもたちに皮むきをしてもらいます。

食の知恵袋

熱中症にご用心

熱中症とは、暑い環境の下で、身体機能が適応できなくなった状態のことをいいます。症状の一つに、脱水症状があります。子どもは体温や血圧の調整がうまくできず、暑さに気付きにくいことがあります。また、地面の照り返しの影響を受けやすく、大人よりも早く脱水症状が悪化することもあります。

熱中症を予防するためには

- 1 こまめに水分を補給する
- 2 通気性のよいゆったりした服を着る
- 3 外遊び時は、帽子を被り、日陰や冷房の効いた場所で休憩する
- 4 室内遊び時は、風通しのよい場所を選ぶか、エアコンなどで温度を管理する

熱中症予防の水分補給としては、ミネラルを含む麦茶がおすすめです。

