7月 食育だより

令和7年７月
くじら認定こども園

今年の夏は平年より暑くなることが予測されています。体温調節がうまくできない乳幼児はとくに熱中症予防が必要です。水分補給をまめに行い、しっかり食べてしっかり寝て、暑さに負けないようにしましょう。食事では夏野菜をよく食べることも夏バテ予防に役立ちます。

水分補給に適した飲み物とその特徴💧

水・・・塩分やカフェインを含まないため水分補給に最適。ミネラルウォーターでもいいですし、日本の水道水は質が良いため安心して飲用できます。

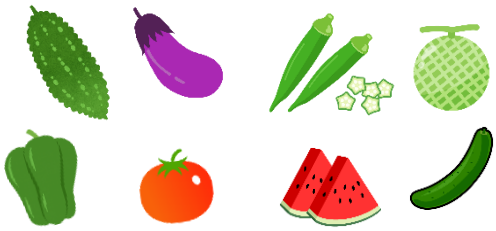
麦茶・ルイボスティー・・・カフェインを含まず香ばしさは気分転換になります。水に比べると傷みやすいデメリットがあるため、まめに作りよく冷やしましょう。

緑茶・コーヒー・紅茶・・・カフェインに利尿作用があるためせっかく水分補給しても体外に排出されやすく脱水になる可能性あり。カフェインが興奮を引き起こしたり、吐き気をもよおすことも。

経口補水液・スポーツドリンク・・・大量の汗をかいて体からミネラルが失われたときや脱水症状のときに最適。

ジュース・・・時にはいいが肥満や糖尿病につながる可能性あり。糖分の取り過ぎは喉が渇くため水分補給とは区別が必要。

夏野菜のパワー✨



夏の野菜や果物は水分とカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で体を冷やしてくれます。また、紫外線から身を守るために役立つβカロテンやビタミン C, ビタミン E を豊富に含んでいるのも嬉しい特徴です。旬の食べ物の力はすごいですね！

７月の給食に登場する旬食材

オクラ・すいか・メロン

子ども達にその季節に実った食材を食べてもらうことを心がけています。お楽しみに！！

今月の行事食

◎7/7 七夕メニュー
・七夕ちらし寿司
・七夕フルーツポンチ

◎7/18 食育メニュー
★大分県の郷土料理
・魚の天ぷらかぼすソース
・かしわ汁
・芋まんじゅう

今月のおすすめ人気レシピ

💙ブロッコリーとツナのサラダ
子どもたちが完食する
人気のサラダです♪

≪4 人分材料≫
ブロッコリー1株、きゅうり1本、にんじん 1/3 本、ツナ小 1 缶、酢大さじ 1.5、薄口しょうゆ大さじ 1.5、砂糖大さじ 1、オリーブオイル大さじ 1（サラダ油も可）
≪作り方≫
ブロッコリー、きゅうり、にんじんをゆでて冷まし、よくしぼる。（きゅうりは生の場合塩をふってしんなりさせます。保育園ではゆでています。）野菜にツナを加え、よく混ぜ合わせたドレッシングであえれば出来上がり♪