



給食だより

2025年7月1日

港区志田町保育室

梅雨に入り、段々と夏が近づくこの季節。雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりました。暑い日が続くと夏バテを起こし、食欲がなくなる子どもが出てきます。給食室は夏バテに負けない美味しい給食を提供していきます。



～上手な水分補給を！～



◇こまめに水分補給(30分～1時間おきに50ml位が目安)

乳幼児は、一度に多くの水分を補給することが出来ません。水分を取る時間や量は大人が気にかけてあげましょう。(食後・昼寝後・帰宅後・入浴後なども)

◇量は少量ずつ

がぶ飲みはNG! 特に冷たい飲料や菓子を一気に摂取すると、刺激で消化能力が低下しやすいので、常温の物を少量ずつ飲むことがおすすめです。

◇甘い飲み物は避けて

水分補給は「水」か「麦茶などのお茶類」がベストです。甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させて空腹を感じにくくさせる為、食欲低下に繋がります。

栄養ミニクイズ

角砂糖に換算すると何個分入っている?

答えは右下にあります。



①オレンジジュース
(果汁20%) 500ml



②炭酸飲料500ml



③乳酸菌飲料80ml



角砂糖は1個3.3gです。
次のうちどれでしょう。

・5個 ・8個 ・11個
・18個 ・23個

夏が旬の食材で、暑さを乗り切ろう

冷房で体を冷やしすぎたり、冷たいものを摂りすぎると消化機能が低下し、食欲不振を招きます。倦怠感も出やすくなり「夏バテ」の原因にもなります。

身体を冷やしすぎないよう旬の食材を使った温かいものを食べたり、冷房の効いた部屋では常温の飲み物を飲むなど心がけましょう。



きゅうり、なす…ほてった体を冷やす効果があり、余分な水分を排出する利尿作用もあります。

トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。

えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補えます。