



ゆらりん給食だより

2023年度 8月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 小林

連日の暑さにも負けずに、子どもたちは元気に遊び、よく食べてくれています。
夏場の子どもたちはたくさんの汗をかきます。水分補給と共に塩分補給も大切になるので、
食事からしっかりと摂れるようにしましょう。給食では、子どもたちが夏を元気に過ごせるようバ
ランスの良い食事を提供しています。

汁物で水分&塩分補給



保育園の給食には、ほぼ毎食汁物が付きます。
汁物は子どもたちにも食べやすく人気でなうえに、
水分と共に塩分や他の栄養も摂れるので給食には
欠かせない一品です。たくさん遊んで汗をかいた
子どもたちは、自然と汁物に手がのびてゴクゴク
飲んでいきます。苦手な野菜でも汁物に入っていると
一口トライがしやすいようで、きのこや青菜、豆苗な
どを見た目で苦手と言っていた子どももひと口ふた口
と食べてくれています。
園では、豆腐や油揚げ、にんじんや玉ねぎが人気
で、すまし汁やコンソメスープよりもみそ汁の方が
好まれています。ご家庭でもぜひいろいろな具材を
入れた汁物を出してみてください。

お酢で疲労回復ってホント？

7月に入って水遊びが開始されて数日した日の
給食に「和風ピクルス」を出しました。
酸味=すっぱい味は子どもが苦手な味の一つの
で、味の経験にという思いを込めて献立に入れたも
のでした。なので、食べはまいちになるかもしれな
いと思っていたのですが、暑い外でいっぱい遊んだ
子どもたちの中にピクルスを「おいしい」と言って
食べる姿が見られました。お酢の疲労回復効果を
本能で求めたのかもしれない。
2回目はさらに酸味を飛ばして提供したことで完食
する子がさらに増えました。
お酢の疲労回復効果と
食欲増進効果を実感する
ことができました。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょ

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- ・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆・牛乳)→筋肉の疲労回復
- ・ビタミンC(野菜・果物)→免疫力アップ
- ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)→疲労回復
- ・ミネラル(海藻・豆類・乳製品・レバー・夏野菜)→体のコンディション調整

※ミネラルは汗で放出されます。積極的に摂取しましょう。

