

給食だより 8月号

平成30年7月31日 認定こども園一関南保育園

<夏野菜を食べましょう>

●夏野菜とは

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいいます。なすやトマト、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、えだまめなどがあります。

旬の時季の食べ物は栄養価も高くなっています。夏の暑さに負けないよう旬の野菜を、たくさん食べて夏をのりきりしましょう。



トマト

トマトは栄養価の高い健康食品です。ビタミンいっばいで、血圧を低下させ、イライラをしずめる作用もあります。



きゅうり

1年中出回っているきゅうりですが、旬は夏。栄養的には水分が96%、残り4%にビタミンなどが含まれています。夏の時季の水分補給によい野菜です。



ピーマン

独特な苦みがあり、ビタミンCが多い野菜です。ピーマンのビタミンCは熱に強いのが特長です。

<子どもたちが、保育園で野菜を育てています>

園では、トマト、なす、きゅうり、ピーマンなどを育てています。収穫した野菜は、給食の献立に取り入れています。自分達で育てた野菜なので、ニコニコの笑顔で給食室に持ってきて、みんな喜んで食べています。

<子どもたちにとっても大切な水分補給>

普段の飲み物は何を飲ませていますか？

水分補給のために普段からジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料、乳酸菌飲料などを飲ませていませんか？これらの飲み物を日常的に飲んでいると、糖分のとりすぎになり、おなかがいっぱいになって、ごはんを食べたがらなくなったり、むし歯になりやすくなったりします。普段の水分補給には、水やカフェインの含まれていない麦茶を飲ませるようにしましょう。



<のどが乾く前に飲ませましょう>

水分補給は、飲み物の種類や量に加えて、飲むタイミングも大切です。「のどが乾いたな」と思っている時には、体がすでに脱水症状におちいっています。子どもたちが水分補給のタイミングを逃さないように、起床時や就寝時、運動前後、入浴前後などこまめに少しずつ飲むようにおとなが声をかけてあげましょう。