



急な気温の上昇に体が慣れず、汗をかきやすくなる季節には、熱中症やその症状のひとつである脱水症状に注意が必要です。予防のポイントは適度な水分と塩分の補給です。スイカやトマト、きゅうりなど水分が豊富な野菜に塩をふって食べるのもおすすめです。食欲が落ちやすい時季ですが、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテ対策をしていきましょう。

よく噛んで食べよう



よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくして消化を助けることだけではなく、味覚やあごの発達を促し、丈夫な歯をつくることにつながります。「ひと口30回を目安に」と言われていますが、調理の際はしっかりと噛むことができるように素材は少しだけ大きめに切り、食事のときは口の中のものを水分で流し込まないなど注意することで、よく噛む習慣が身につきますよ！



旬の食材を手作りで



子どもたちに食べてもらう給食は、給食室で手作りしています。栄養士が献立を作る際は、栄養バランスを考えながら、旬の野菜や果物を使った季節感のある献立を心がけています。旬の食材はうま味が増し、栄養価も高くなります。私たちは、子どもたちにそのおいしさを知って、味わってほしいという思いで調理しています。夏季は、きゅうり、トマト、ナス、枝豆、とうもろこしなどの「夏の味覚」が給食やおやつに登場する予定です。もりもり食べて、夏を元気にのりきりましょう！！

食育クイズ



1、「大葉と呼ばれるしそはどれ？」

- ①青じそ ②赤じそ ③黄じそ

正解は、①。「大葉」はもともと、青じそを野菜として出荷するときの商品名でした。特徴的な香りと殺菌作用があり、刺身に添えるなど、和食を引き立てる食材として様々な使い方をされています。

2、夏バテに効果のあるお肉は？

- ①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉

正解は、②。豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれ、その含有量は牛肉の10倍といわれています。玉葱やにら、にんにくなどの野菜と一緒に食べると吸収がよくなります。

給食メニューから ～アジの香味揚げ～



材料(幼児4人分)

- アジ.....160g
- 小麦粉.....16g
- 油.....適宜
- 砂糖.....8g
- 醤油.....12g
- 酢.....12g
- いりごま.....0.8g
- しょうが.....適宜
- 葉ねぎ.....4g

作り方

- ① アジに小麦粉をまぶし、油で揚げます。
- ② 調味料といりごま、しょうがのすりおろし、葉ねぎの小口切りを合わせて火を通します。
- ③ ①のアジに②をかけたら出来上がりです。

栄養価(幼児1人)		アジの香味揚げ/1食の必要摂取量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
90/520	7.1/21.5	4.5/14.5	13/240	0.3/2.2	0.1/5.2