

☆給食便り 7月号☆

ひかり保育園

早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいので注意していきましょう。

体に大切な水 体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いのですが、子どもの方が身体活動や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもより多く水分を取るようにしましょう。

・水分は、こんなものからとっています♪・

- ①ご飯やおかず、食事からとる
- ②汁物（スープや味噌汁）からとる
- ③食べ物を消化吸収する時にできる燃焼水
- ④水や麦茶（コップ2～3杯）

★水分補給の point★

がぶ飲みしない！

一度に沢山の量を取るより、数回に分けて水分補給しましょう。

<赤ちゃんの水分補給>

離乳食の頃の赤ちゃんは、食べ物飲み物のほとんどが水分です。ミルクも離乳食も大人の食べ物と比較にならないほど水分を含んでいますので、「赤ちゃん飲料」などは必ず与えなくてはならないということはありません。汗を多くかいたときに水や麦茶など飲む程度でいいです。

🍆 菜園活動 🍅

4月に植えた野菜の苗・種が成長し、元気に育っています。子どもたちと一緒に育て、成長を観察し、収穫して食べることで、食べ物に対する関心や感謝の気持ちが育つといいなと思っています。先日、ピーマンとキュウリ、ナスを収穫し採れたてをいただきました!!

～ 畑で育っています ～

ナス・ピーマン・キュウリ・いんげん・ブロッコリー・モロヘイヤ・かぼちゃ
トウモロコシ・ミニトマト・かんぴょう・枝豆・オクラ・さつまいも

*せっかく出た芽を虫に食べられてしまい、無農薬栽培の難しさを痛感しています。

こまめに畑に行き、美味しい野菜を子どもたちに提供していきたいと思います。

○一緒に作ろう!!パリポキサラダ○

野菜たっぷりで栄養価も高い簡単サラダ!是非お子さんと一緒に作ってみて下さい。

<材料>レタス…1/4個 キュウリ2本 ミニトマト5～6個 スライスチーズ1枚
カットわかめ10g

<作り方>レタスとチーズは、食べやすい大きさにちぎり、キュウリはステック状に切ってから折っていきます。ミニトマトは洗ってへたを取り、わかめは水で戻してよく絞ります。全ての材料を混ぜて、器に盛ります。釜揚げしらすやゴマなどを振りかけ、お好みのドレッシングをかけたら完成☆みなさんで美味しく召し上がってくださいね!!

