



# きゅうしょくだより



R5年7・8月号

ジメジメとした梅雨が終わり、とうとう夏到来です！ 気温も高く、陽射しも強くなるこの季節はその暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに水分補給にも十分注意していきたいと思えます。沢山遊んで、モリモリ食べて元気に過ごしましょう。多摩市栄養士会では、定期的に献立交流会を行っています。栄養士と調理師が参加し、各園おすすめの給食やおやつを持ち寄り、実際に試食して情報交換をします。8月は他園おすすめの献立を取り入れます。ぜひ楽しみにしていてください！！これからも色々なアイデアを取り入れ子どもたちがワクワクするような給食作りを目指していきたいと思えます。



## 今が旬！夏野菜を食べよう

今が旬のトマトやキュウリ等の夏野菜もハウス栽培であれば通年食べることが出来ますが、旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しい！ 暑い夏には涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。また冬は身体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。夏には夏の冬には冬に必要な栄養を摂ることで、季節に対応した体作りが出来るのです。ぜひ旬を意識して普段の食生活を楽しみたいですね。



## 水分補給を見直してみよう！



子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では体重の約60%、乳幼児では約70%、新生児ではなんと80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除くはたらきがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。また毎日のようにたくさんの糖分を摂取し続けると糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねませんので日頃から気を付けましょう！

## 冷やして美味しい！フルーツゼリー

### 《材料》 カップ6ヶ分

粉寒天 4g  
水 400ml  
砂糖 70g  
ジュース 200g  
フルーツ 100g

### 《作り方》

- ① 鍋に粉寒天、水を入れ混ぜながら火にかける。  
ぐつぐつしてきたら、2分ほど加熱して完全に溶かす。
- ② 寒天が溶けたら、砂糖を加えて溶かす。  
火を止めてジュースを加え、混ぜる。
- ③ フルーツを入れた器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。