



水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。また、熱中症にも注意が必要です。水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。

暑さに気をつけながら、元気に楽しい毎日を過ごしましょう。



食中毒に気をつけよう

気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒の原因となる菌が増えやすくなります。見た目やにおいに変化がなくても、食べ物が傷んでいることもあるため、いつも以上に注意が必要です。

ご家庭でも、次の3つのポイントに気をつけてみましょう。

① 菌をつけない（清潔に）

- 調理や食事の前には、石けんでしっかり手を洗う
- 魚や野菜はしっかり洗う
- おにぎりや手巻き寿司を作る際は、ラップや調理用手袋を使う
- 肉や魚からのドリップを他の食品につけないようポリ袋に入れる

※エコバッグはこまめに洗濯しましょう！

② 菌を増やさない（すぐ冷やす）

- 買った食材はなるべく早く冷蔵庫に入れて保存する
- 作った料理は長時間室温に置かず、早めに食べる
- 煮込み料理を保存する場合は小分けして早く冷やす

③ 菌をやっつける（しっかり加熱）

- 肉や魚、卵料理はしっかり中心まで加熱する
- 包丁やまな板は食材によって使い分け、調理器具やスポンジは定期的に消毒する

すがだいら保育園 給食員より

夏野菜が旬の季節になってきました。一年中出回っているものもありますが、やはり旬のものは手ごろな値段で、味も一層おいしく感じられます。

夏野菜の代表的なものに「トマト」があります。菜園活動で育てている園もあり、子どもたちにも馴染みのある野菜です。

トマトは栄養素が豊富に含まれています。中でもよく知られているのがリコピンで、紫外線のダメージを予防する効果もあり、昨今の暑い夏を乗り切るにはぴったりの効果かと思います。また、ビタミンCなど免疫力を高める栄養素も含まれます。

そんな栄養いっぱいトマトですが、苦手なお子さんもいらっしゃるかと思います。リコピンは油を使って加熱をすると吸収がよく、ビタミンCは生で食べると吸収がよいという特徴があるので、ぜひ子どもたちの好きな味付けや調理法でいっぱい食べて元気に過ごしましょう。



泉田保育園 給食員より

クラスに行くと「ここに座って」と声をかけてくれます。お出かけしたことや、キャラクターの話をしてくれてとても嬉しくなります。

5月から6月に夏みかんが出ましたが、初めの頃はなかなか食べられなかった子どもたちも、食べ慣れてきたようで上手に食べられるようになりました。夏みかんの種に驚き「家へ持って帰って土に埋める」と話す子もいて日々の会話から食への探求心を感じます。

7月の献立にはトマトやとうがん、スイカが登場します。トマトの酸味など夏特有の味にも給食を通して少しずつ慣れながら、みんなで暑い夏を乗り切りましょう。

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつの日標準栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	387±10%	364
たんぱく質(g)	18~21	19.1
脂肪(g)	18未満	16
塩分(g)	~1.5	1.8

【1~2歳児】主食とおやつの日標準栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	478±10%	470
たんぱく質(g)	17~21	19.6
脂肪(g)	16未満	14.6
塩分(g)	~1.4	1.6

食育クイズ

Q とうもろこしのひげは何本あるかな？

1. 6本
2. 60本
3. 600本

A 3,600本

とうもろこしのひげは、粒と同じ数だけあります。とうもろこし1本あたり約600粒あるので、ひげも600本ほどになります。

◇にらの薄焼

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
小麦粉(薄力)	16 g	77 g	① にらは1cm位の長さに切る。
にら	3 g	14 g	② Aをよくかき混ぜ、小麦粉を入れて混ぜる。
みそ	2.1 g	10 g	③ ②に①を入れる。
砂糖	0.8 g	4 g	④ フライパンに油を熱し、③を流し入れ、両面を焼く。
水	15 g	72 g	
サラダ油(焼き油)	1 g	5 g	

