

毎日暑いが続いています。夏バテを防ぐには、バランスの良い食事と休養が大切です。しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう。

朝ごはんは「熱中症予防」にもつながります！

暑い時期は、知らないうちに体の水分や塩分が失われています。実は、朝ごはんを食べることが熱中症予防の第一歩です。

～朝ごはんが体を整う理由～

- ・体の水分を補給する
- ・塩分や栄養を補う
- ・体温を上げて汗をかきやすくする

朝ごはんを抜くと、どうなる・・・？

- ・体が目覚めない
- ・水分不足のまま登園
- ・熱中症のリスクが上がる

忙しい朝でも、おうちでできるひと工夫！

- ・食べやすいもの（牛乳・乳製品、トマトやきゅうり等の洗ってすぐ食べられる野菜）を用意しておく
- ・前日に野菜スープ等を多めに作っておく

朝ごはんは、お子さんを熱中症から守る大切な習慣です。まずは、「少しでも食べる」ことから始めましょう！



神川保育園 給食員より

子どもたちが畑で大切に育てているきゅうりやピーマンなどの夏野菜が、6月下旬より収穫の時期を迎えています。小さな手で収穫した夏野菜を「おねがいします！」「おいしくしてね」と元気に給食室まで届けてくれます。

一緒に食事をしていると「ピーマンは苦手」「ナスは嫌い」と話す子もいますが、自分たちで収穫した特別な野菜なら「食べてみようかな！」と自ら口に運ぶ姿が見られます。そんな姿を見ると、まるで魔法のように感じます。

畑での活動を通して、子どもたちが身近な食べ物への興味や関心を深めていって欲しいと願いながら、日々調理をしています。

そえひ保育園 給食員より

夏が旬のトウモロコシは甘みが強く、この時期ならではの美味しさを楽しめて、子どもたちにも人気がある野菜です。給食では、スープやサラダに使用するのはもちろん、クリームコーンを使ったコーンスープや、茹でてつぶしたじゃがいもとクリームコーンを混ぜ、甘みそだれをかけた「じゃがいもの小判焼き」などが人気です。クリームコーンの自然な甘みを生かすことで、野菜が苦手な子どもでも食べやすい一品です。

保育園では、子どもたちにトウモロコシの皮むき体験をしてもらいます。自分で皮をむいたトウモロコシの味は特別。「おいしい！」という笑顔につながるよう、旬の食材に親しめる機会を大切にしています。

豊殿保育園 給食員より

7月に入り暑さが増し、園の畑の夏野菜も青々と葉が伸び、給食室にも収穫物が届くようになりました。

なかでもきゅうりは毎日のように収穫され、その日のサラダに入れています。園で採れたきゅうりは、お店から届いたきゅうりとは切り方を変えて見つけやすくすると、子どもたちは「保育園のきゅうりあった！」「うちでも作っているよ！」と喜んでいます。また、「保育園のきゅうりのほうがおいしいね！」という友達の会話を聞き、あまり野菜を口にしない子も興味を持って食べてみようとする姿が見られました。

これからまだまだいろいろな野菜が給食室に届くと思います。子どもたちに喜んでもらえるよう、給食室でも工夫しながら調理したいと思います。

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】朝食とおやつの日標準栄養量と月平均給与栄養量			【1-2歳児】昼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	栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	387±10%	362	エネルギー(kcal)	478±10%	473
たんぱく質(g)	18~21	18.6	たんぱく質(g)	17~21	19.3
脂肪(g)	18未満	15.9	脂肪(g)	16未満	14.7
塩分(g)	~1.5	1.7	塩分(g)	~1.4	1.5

◇タンドリーチキン

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
鶏もも肉(1切れ)	40 g	50g × 4切れ	① 鶏肉と材料をすべて混ぜ合わせて30分から1時間程度漬け込む。
塩	0.2 g	1 g 小さじ1/6	② オープン(トースター)または、フライパンに油を薄く敷いて焼く。
しょうゆ	0.6 g	3 g 小さじ1/2	
こしょう	少々	少々	
ヨーグルト(無糖)	6 g	30.0 g	
カレー粉	0.2 g	1 g 小さじ1/2	
にんにく(すりおろし)	少々	少々	※ 辛いものが苦手な場合は、カレー粉を微量にする。
ケチャップ	2.4 g	12.0 g 小さじ2	
中濃ソース	1.4 g	7.0 g 小さじ1	

