



食育通信

平成30年7月
たちばな幼稚園
三田 慈愛

厳しい暑さが続いています。子どもたちは、元気に遊んでいます。
日陰での水分補給は、子どもも保育者もホッと一息です。
夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。

暑い夏を元気に過ごすポイント



熱中症予防 水分はどんな物がよい？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。
上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。

子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。
イオン飲料は、塩分の取りすぎになることがあるので、気を付けましょう
またジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で熱中症を予防しましょう。

鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、タンパク質、脂質、糖質を
バランスよく含み、さらにビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。

日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる
貴重な穀物として食べられている、栄養満点な食材です。
収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、
購入したら早めに食べるのがおすすめです。

ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに入れて活用するなど、
一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。

日	曜	献立名	主な食材
29	水	梅ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 カリカリ梅 やくぜんだし 玉葱 人参 厚揚げ 小松菜 干し椎茸 切り昆布 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ もやし 味噌 さつまいも 納豆 醤油
30	木	人参と昆布のごはん じゃがいものカレー煮 味噌汁 キャベツと塩昆布納豆	発芽玄米 人参 昆布 やくぜんだし 醤油 みりん じゃがいも 玉葱 人参 ツナ カレー粉 薄口醤油 玉葱 人参 青ネギ えのき 味噌 キャベツ 人参 塩昆布 納豆
31	金	とうもろこしごはん 麩の酢豚風 味噌汁 ゆかり納豆 フルーツ	発芽玄米 とうもろこし やくぜんだし 醤油 みりん 車麩 玉葱 人参 ピーマン 生姜 ケチャップ 黒酢 醤油 トマト缶 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ わかめ 味噌 もやし 人参 キャベツ ゆかり 納豆 梨