

給食だより 7月



梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切になってきます。夏の暑さに負けない体づくりをするためにも、給食では旬の野菜を取り入れて栄養バランスの取れた食事を提供していきたいと思います。

熱中症に注意！こどもの特徴

①体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さによる影響を受けやすい。

②暑さに気づきにくい

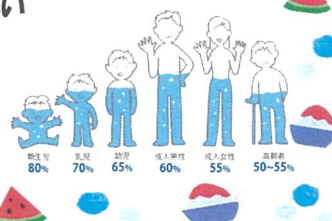
遊びに夢中でどのどの渴きに気づかない。自発的な水分補給が難しい。

③地面からの照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの熱の影響を受けやすい。大人が感じるよりも高温の環境になっている。

④大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため、脱水症状を起こしやすい。



夏の水分補給



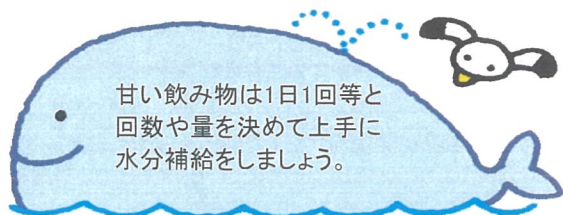
夏は汗をかくので、多くの水分が必要です。気がついた時には脱水症状が進んでいることもあるので、こまめに水分をとりましょう。

①こまめに飲む

朝起きた時・食事をする時・遊ぶ前後・お風呂後など

②麦茶やお水を飲む

1回50～100mlが理想的です。麦茶にはミネラルが含まれているので、汗で失われたミネラルと水分を補給することができます。



甘い飲み物は1日1回等と回数や量を決めて上手に水分補給をしましょう。

夏野菜 給食レシピ

～ カラフルピーマン ～



《材料》(4人分)

- ・ピーマン…8個
- ・赤パプリカ…1個
- ・黄パプリカ…1個
- ・ベーコン…8枚
- ・塩こしょう…少々

《作り方》

- ①ピーマンとパプリカは好みの大きさに切る。
- ②ベーコンは短冊切りにする
- ③フライパンに油を少々入れ、ベーコンを炒める。さらにピーマンとパプリカを加えて炒める。
- ④塩こしょうで味を調える。

ピーマンが苦手でも
彩りがきれいで、これは食べられる
というお子さんがいます！コンソメや、
ケチャップ、カレー粉などで味つけを
変えてみるのもおすすめです。



今月の献立は、夏祭りに向けての
お祭りメニューを入れました！



祭り気分を味わってもらえるように、子どもたちに食べたい物を聞いて献立に取り入れています！



給食のサンプル展示について



夏場の給食サンプルの衛生面に配慮し、6月～9月までの間、サンプルの展示を少しの間お休みして、当日の給食をおがメンテーションで配信します。暑い時期を過ぎましたら再開していきます。

