

# 給食だより

R5年9月1日 七海保育園

まだまだ日中は暑い日が続いています。この時期は、夏の疲れもでてきて体調を壊しやすいので十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。

秋は、食べ物が美味しい季節で食欲も高まります。給食やおやつにも秋の味覚を感じられる果物やイモ類、きのこ類などたくさんの食材を取り入れています。

## とうもろこしの皮むき

星組さんととうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらいました。とうもろこしを見ると「大きいね！」上から上手にむき「ひげが出てきた！」と発見を楽しんでいます。

給食室でたっぷりのお湯で茹でておやつに美味しく頂きました。



## フルーツポンチ

おやつのフルーツポンチの器をすいかで作りました。大きなすいかの器で運ばれてきたおやつを見てみんな大喜びでした。



## 子どものからだのこと

☆子どもは脱水症状・熱中症になりやすい

大人のからだには脱水傾向になると、腎臓が体の中にたまった尿から水分を再吸収し、体内の水分量を保つ働きがあります。子どもにはこの機能が十分でないため、脱水症状起こしやすく、また脱水から熱中症のリスクも高くなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

☆栄養が大切！

子どもの体は発育していくために、食事から必要な栄養素やエネルギーをしっかりとる必要があります。炭水化物(エネルギーを作る)、たんぱく質(筋肉や骨、細胞の材料になる)、脂質(エネルギー源であり、細胞膜などの原料となる)をバランスよく摂取しましょう。特に、脳は脂肪が多い組織です。青魚に多いDHA・EPAといった良質な油もとるようにすると理想的です。

## <簡単トマトサラダ>

<材料 5人分>

・トマト	150g
・青しそ	2g
・胡瓜	100g
・レタス	50g
・ごま油	5g
・醤油	10g
・砂糖	5g
・酢	10g



<作り方>

- ① トマトは一口大に切ります。青しそ、レタス、胡瓜は千切りにする。(胡瓜は塩を軽く振り揉み込んで水分が出るまで置く。)
- ② 胡瓜は絞り水気を取り、トマト、青しそ、レタス、調味料と一緒にボールに入れ混ぜ合わせる。
- ③ 冷蔵庫で30分程置くと味が染み込んで美味しいです。