7月 給食だより

令和４年７月
けやきの森保育園　栄養課

　梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる季節となりました。
暑くなり、たくさん汗をかくことで水分不足にもなりやすい時期です。水分補給をしっかりし、熱中症を予防しましょう。
クーラーや冷たい飲み物による身体の冷やしすぎにも注意が必要です。
子供たちが元気に過ごせるよう、保育園でもこまめな水分補給を心掛けていきたいと思います。

水分補給のポイント

〇こまめにとる
一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収できません。
コップ一杯程度で飲みすぎには注意しましょう。
〇意識的にとる
のどが渇いたと感じる時はすでに水分が不足しています。
のどが渇く前に水分を補給できるようにしましょう。
〇食事からとる
食事に水分を多く含む食材や、汁物をとりいれることでも
水分を補給できます。

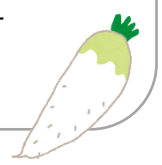
就寝前、起床後や運動、入浴の前後も忘れずに
水分補給しましょう。
〇就寝前、起床後
睡眠中は長時間水分が補給できないので
しっかり水分を摂りましょう。
〇運動の前後や入浴の前後
汗をかく行動のまえには水分補給が必要です。

・普段食べている食材にも水分が多く含まれているものがあります。それらの食材も活用していきましょう。

きゅうりの 95%は水分です。
カリウムが多く含まれており、利尿効果や体内の余分な塩分を排出してくれる働きを持っています。
身体を冷やす効果や、むくみを解消する効果もあります。

スイカの 92%は水分です。
スイカもきゅうりと同様にカリウムが多く含まれています。
疲労回復も期待できるため、夏バテに効果がある食材の一つです。
捨ててしまいがちな皮にも
栄養があります。

大根の 93%は水分です。
大根の辛味成分であるイソチオシアネートには抗菌作用や血栓予防効果があります。また胸焼けや胃もたれを防いでくれる消化酵素も多く含まれており、胃腸の働きを助けてくれます。



トマトの 90%は水分です。トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があります。熱に強いため料理した後も含有量はあまり変わりません。
油に溶けやすいため一緒に調理をすると吸収率が上がります。

いちごの 90%は水分です。
ビタミンＣが多く含まれており、免疫力の向上や美肌への効果も期待できる食材です。風邪予防にもなります。
また葉酸も多く含まれており貧血予防にもなります。

注　意　点
〇食べ過ぎてしまうと冷えや
下痢の原因となってしまうため、
注意してください。
〇これらの食材は傷みやすいものが
多いため、なるべく早く食べるよう
にして下さい。

今月は沖縄県の郷土料理

　沖縄の伝統的な料理は「沖縄料理」と「琉球料理」に分けることができます。
「沖縄料理」はアメリカの影響を受けているものです。ポークランチョンミートなどの缶詰を使用したスパムおにぎりや、サルサソース、チーズを使用したタコライスなどがあります。
「琉球料理」は琉球王国時代の食文化や調理方法を受け継いでいるものです。しっかりと出汁をとることで塩分控えめになり、健康にも良いのが魅力です。
　温暖な気候の沖縄県ではゴーヤや島らっきょう、シークヮーサー、ドラゴンフルーツなど個性豊かな農産物が生産されています。また、マグロやイカ、海藻類などの海産物も豊富です。
　保育園では、タコライス、人参しりしり、もずくスープを食べやすくアレンジして提供します。