



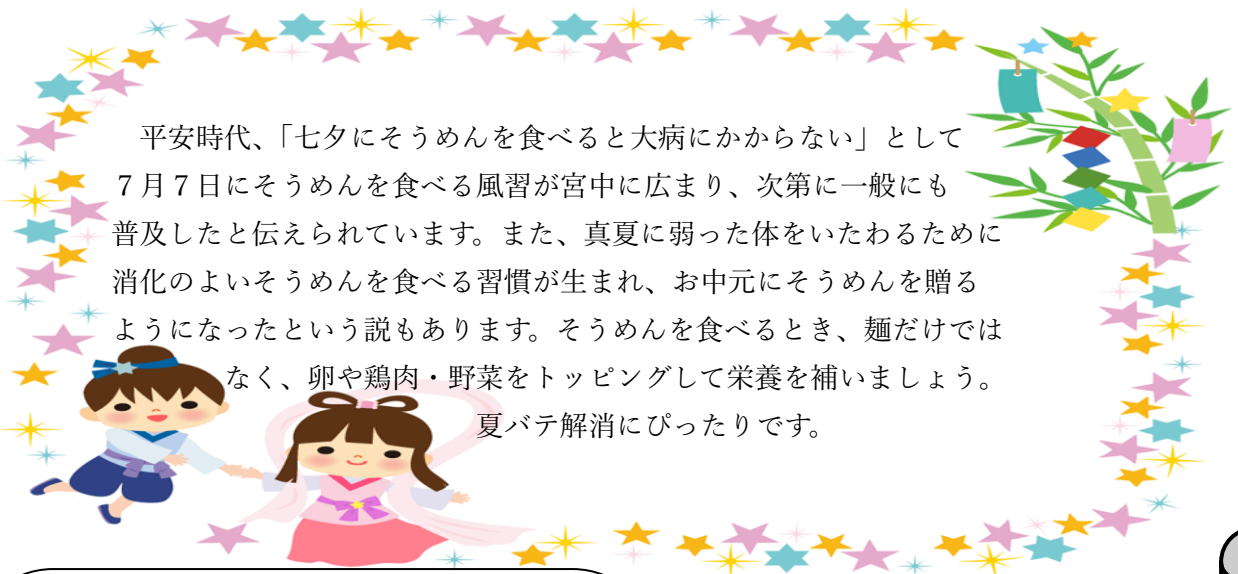
7月 給食だより

R7.6.25 黒田こども園



夏本番！！汗をかいたら水分補給

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%と言われています。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た飲み物は水または麦茶です。イオン飲料は塩分の摂りすぎになることがあるので気をつけましょう。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。



平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。そうめんを食べるとき、麺だけではなく、卵や鶏肉・野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

7月10日は納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む優秀な食べ物です。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう♪



「とうもろこし」



とうもろこしには疲労回復効果があり、夏バテを予防する効果が期待できるほか、食物繊維を多く含み、便通をよくする効果も期待できます。腹持ちもいいのでおやつとしてもおすすめです。