



# 7月 給食だより



大宮みちのこ保育園

いよいよ本格的な夏がやってきます。急に気温が高くなると夏バテや熱中症が心配です。のどが渴いた時には、すでに水分が不足していると言われていています。水分補給をこまめに行いながら、しっかりと食事を摂り、よく体を休めるなどして健康に気を付けて生活しましょう。

## 夏野菜でクールダウン



夏が旬の野菜、果物には火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やミネラルも摂ることができます。さらに、ビタミンも豊富で夏の暑い紫外線から肌を守ったり胃腸を整えたりする作用も期待できます。

- きゅうり…水分が多くカリウムも多いのでむくみの解消にも効果的です
- なす…生活習慣病の予防効果があり、油で調理するとより効果的です。
- トマト…赤い食材に含まれるリコピンは風邪の予防に効果的です
- オクラ…ねばねばには食物繊維が豊富で調整作用が期待できます。
- かぼちゃ…βカロテンが豊富で日焼けやシミの予防にもなります

## ジュースなどの甘いドリンクを 飲みすぎているませんか

子どもが一日に摂取してよい砂糖の量は12～15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には70g、乳酸菌飲料(65ml)には、約12gもの砂糖が含まれています。大量の砂糖を摂取した後の高血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も…。甘い飲料を飲むことを習慣づけないようにしましょう。



## ねばねばサラダ 幼児4人分

・キャベツ	100 g	・酢	4 g
・オクラ	28 g	・醤油	4 g
・きゅうり	32 g	・砂糖	2 g
・コーン	20 g	・ごま油	1 g
・ツナ	20 g		

- ① 野菜は軽く茹で水気を切る
- ② 酢、醤油、砂糖、ごま油を混ぜ合わせドレッシングを作る
- ③ 野菜とコーン、ツナをドレッシングで和え完成