



給食だより

我孫子市立保育園
令和7年7月号

夏の暑さに負けないために

たくさん汗をかく、暑い季節になりました。気温や湿度が高くなるこの季節は食欲が落ち、体も疲れやすくなります。規則正しい生活リズムを心がけ、栄養バランスのよい食事と十分な休息をとって暑さに負けない体を作りましょう。冷房での体の冷やしすぎや冷たいものの食べすぎは胃腸が弱る原因となり、夏バテにつながるので注意しましょう。



熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿や運動などで体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることをいいます。予防にはのどが渴く前のこまめな水分補給が大切です。小さな子どもは自分で「のどが渴いた」と伝えられないので、周りの大人が傾合いをみて水分をとらせるようにしましょう。



～食に関する情報～

食欲が落ちた時は？

にんにくやしょうが、カレー粉などの香辛料は食欲を増進させる働きがあるので、子どもの年齢に応じて料理の味付けに使うと効果的です。



のごしのよいものや冷たいものにかたよりがちですが、例えば汁物や麺類には野菜や肉、大豆製品を少しプラスするなどして、いろいろな食品をとれるように心がけましょう。

給食レシピ紹介



サワーヨーグルトドリンク(7/31)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・パインジュース ……360g
(果汁100%のもの)
- ・無糖ヨーグルト……180g
- ・牛乳 ……………180g
- ・砂糖 ……………小さじ2

〈子ども1人分〉
・エネルギー 66kcal
・たんぱく質 2.2g
・脂質 2.1g
・食塩相当量 0.9g

〔砂糖を使わず、飲むヨーグルト(加糖)を使用することもできます〕

【作り方】

- ① 材料をボウルに入れて泡だて器でよく混ぜる。(ミキサーにかけてもかまいません)
- ② 冷蔵庫で冷やしてコップに注ぐ。

簡単に作れ、カルシウムがとれる、夏にぴったりな飲み物です。パインジュースのほかに、果汁100%のオレンジやピーチ、野菜ジュースなどを使ってもおいしくできますよ♪



食中毒に注意しましょう

気温や湿度が高くなる夏は食品がいたみやすく、細菌による食中毒がおこりやすい季節です。毎日の調理や食事の際には以下の3原則を意識して、食中毒を防ぎましょう。

- ① 菌をつけない
→石けんでよく手を洗う。
生肉・生魚などをさわった後は生で食べる食品(野菜等)にふれない。(まな板も使い分けるのが理想的)
- ② 菌を増やさない
→生鮮食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ。食品や料理を常温で長時間放置しない。
- ③ 菌をやっつける(加熱・消毒・殺菌)
→食中毒の原因菌のほとんどは十分な加熱で死滅します。残った食品も再加熱して食べると安心です。使用したふきん、調理器具は台所用洗剤で洗い、熱湯や漂白剤等を使用して消毒・殺菌を。

