



# 給食だより



梅雨に入り、すっきりしないお天気が続いています。7月になったら、みんな大好き、楽しいプール遊びも始まります。プールで元気に遊べるように、しっかりと朝ごはんを食べてから登園しましょう。また、すみれ・ひまわり組さんは夏祭りもありますね！楽しい夏の思い出になるといいですね。



年間食育テーマは「**きちんと食べよう！朝ごはん！**」  
毎日、朝ごはんを食べて登園できるようにしましょう♪

## 7月の食育テーマ 夏バテにならない工夫をしよう！



子どもは、大人よりも体調を整えるのが大変です。大人は自分で自分の体をケアできますが、子どもは周りの大人が意識してケアしてあげる必要があるのです。

### ①睡眠不足にさせない規則正しい生活を送る

夏バテの大きな原因の一つが睡眠不足です。生活リズムが崩れていて特に夜更かしをしているような子どもの方が夏バテをしやすい傾向にあります。また、寝苦しい夜はエアコンをつけて眠るご家庭もあるかと思いますが、ずっとエアコンをつけて寝たり、タイマー設定にして寝たりすることで自律神経の調節がうまく出来なくなる事もありエアコンをつけても就寝時の温度は「少し暑いかな」と感じる27～28度くらいを心がけ、冷やし過ぎに注意しましょう。

### ②水分補給は『早め・こまめ』に！

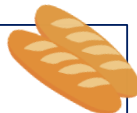
喉が渴いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめに水分を摂るようにしましょう。体温の調整機能が未熟な子どもには、特に注意が必要です。

### ③冷たいものばかりではなく栄養の偏りがない食事を摂る

暑いと食欲が減退し、冷たいものばかりを食べがちですが、この状態は夏バテを促す結果になります。暑さで汗をかくと、塩分などのミネラル、ビタミンなどが失われてしまいます。特にビタミンB1が不足すると乳酸菌が蓄積して、だるさや食欲減退を招いてしまうこともあります。ビタミンB1は、豚肉やハム、玄米、にんにく、うなぎなどに多く含まれています。積極的に摂取できるように心がけましょう。



### 簡単に作れる ヨーグルトパン



#### 【材料】

強力粉	150g
ベーキングパウダー	6g
砂糖	30g
塩	0.5g
ヨーグルト(無糖)	90g
油	15g

#### 【作り方】

- ①強力粉、ベーキングパウダー、砂糖は、合わせてふるう。ヨーグルトと油は混ぜておく。
- ② ①の生地を練って1～2時間寝かせる。(成形しづらいため)
- ③175℃のオーブンで13分焼く  
(様子見で)

### きゅうりとささみの中華サラダ

#### 【材料】

きゅうり	200g
鶏ささみ	80g
しょうゆ	10g
酢	8g
砂糖	5g
ごま油	5g



#### 【作り方】

- ① ささみを蒸してほぐす。
- ② きゅうりをななめの薄切りにしてゆでる。
- ③ 調味料を合わせ、1と2を加えて混ぜる。