



給食だより



今年は、去年よりも早く梅雨が明け、プールも7月からたくさん入れましたね。毎日とても暑いので、熱中症にならないように水分補給をしっかりとしましょう。また、朝ごはんもきちんと食べて、この夏も元気に登園しましょう！



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♪

今月の食育テーマ

しっかり水分補給をしよう！

子どもは体の変化を感じづらいので、**大人が注意して見てあげましょう。**



のどの渴きはすでに脱水が始まっている証拠なので、のどの渴きを感じる前に水分をこまめにとることが大切です！

のどが渴いた時は我慢せず、

①食事から

今が旬の夏野菜には、水分がたくさん含まれているものがたくさんあるので、**夏野菜**を積極的に食べましょう。また、**汁物**も水分とミネラルを同時にとれるのでおすすめです。

②飲み物の種類

さわやかな炭酸飲料や冷たいジュース類は、ごくごく飲んでしまいがちですが、これらには、多くの糖分が含まれているものもあるので**飲みすぎには注意が必要です。**

③迷ったら**麦茶**を

飲み物の中でも麦茶は大麦から抽出されているため、カフェインを含まず、子どもの水分補給に適しているといわれています。



ミニトマトときゅうりの胡麻和え

【材料】		【作り方】
ミニトマト	180g	①ミニトマトは半分、
きゅうり	80g	きゅうりは1cm厚さの
◎ごま	9g	半月切りにする。
◎しょうゆ	7g	②◎を混ぜて、切った野菜と
◎砂糖	4g	和える。
◎酢	5g	
◎塩	1g	とっても簡単です♪

ピーマンのツナ和え

【材料】		【作り方】
ピーマン	100g	①ピーマンを色紙切り
にんじん	60g	にんじんをいちょう切り
ツナ油漬缶	60g	にして茹でる。
◎ねりごま	15g	②1にツナ缶を混ぜ合わせる。
◎砂糖	6g	③◎を合わせたものと
◎しょうゆ	6g	2を混ぜる。
◎酢	6g	