



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、みんなが大好きな楽しいプール遊びも始まりますね。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！

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ます。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！

「喉が渇いた」と思った時には、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。



ビタミンB1の吸収率アップ！



豚肉の香味炒め

【材料】	
豚肉（ロース薄切り）	320g
おろしにんにく	1g
おろししょうが	1g
長ねぎ	130g
たまねぎ	340g
油	16g
しょうゆ	24g
みりん	8g
ごま	8g

- 【作り方】
- ① 豚肉を食べやすく切り、たまねぎをくし切り、ねぎを斜め切りにする。
 - ② 油を引いて、おろししょうが、おろしにんにく、豚肉、たまねぎ、ねぎを炒める。
 - ③ しょうゆ、みりん、ごまを加える。
- 丼ぶりにしても◎

＼6月のじゃがいも掘り！たくさん獲れました！／

