



☆大将軍ひかりこども園☆
調理室だより R4.6.30発行

だんだんと暑い日が増え、夏の訪れを感じる今日この頃...
気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。
水分補給をこまめにやり、食事もしっかりと摂り、暑さに
負けない体づくり、元気に毎日を過ごしましょう!!

今月の重点目標 夏バテを防止する

暑くなりはじめ、食欲が落ちる時期です。
不足しがちな栄養素をしっかり食事から摂って
健康で元気に過ごしましょう。



〈夏バテのときに摂りたい5つの栄養素〉

- たんぱく質 筋肉の成長を助け、基礎代謝を上げる
(豚肉・カツオ・枝豆 など)
- ビタミンB群 疲労回復やエネルギーの代謝を助ける
(まぐろ・うなぎ・豚肉・卵 など)
- アリシン ビタミンB群の吸収を助ける
(ニンニク・ネギ・ニラ など)
- クエン酸 疲労物質を体外へ排出する
(酢・梅干し・レモン など)
- ムチン 消化を促進し、胃粘膜を保護する
(納豆・オクラ・長いも など)

7月の行事食 土用の丑の日



今年(7月23日(土))です。
夏バテ防止にピッタリなビタミンB群や
ミネラルがたくさん含まれています。
保育園では、22日(金)に
「あなごごはん」を頂きます!!

七夕

天の川や織り糸に見たて、
そうめんを食べる風習があります。
7日の午後のおやつで
「七夕そうめん」を頂きます!!



〈夏バテを解消するポイント〉

- 夏野菜をたくさん摂りましょう
- 1日3食、できるだけ決まった時間に
食事を摂りましょう
- よく噛んで消化を促進させましょう
- 緑黄色野菜やフルーツなどの
ビタミンCを含む食材を摂りましょう
- 汗をかいたらスポーツドリンクなど
こまめな水分・ミネラル補給をしましょう



健康的なおやつのとり方

大人と比べて子どもは成長のためにたくさんのエネルギー・栄養素が必要です。
しかし、子どもの胃は小さく一度にたくさん食べることができません。
そのため、おやつをプラスして食事だけでは不足する栄養を補います。
2歳までは3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は3回の食事と1回のおやつで
栄養を補給するのが理想です。

★ おやつあげ方のポイント



(栄養豊富な食べ物を選ぶ)

不足しがちなビタミン・ミネラルを選びましょう
カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳などに食物繊維が
豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせると良いです

(糖質や油脂が多すぎるものを避ける)

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物や
スナック菓子は肥満につながる危険性があるため、なるべく避けましょう

(誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意)

ナッツ・あめ・グミ・こんにゃく入りゼリー・団子類・ドーナツ など

(異なる味の「交互食べ」は避ける)

例えば、甘いものとしょっぱいものを交互に食べているとどちらか一方を食べているよりも
食べ続けてしまうので注意しましょう

(おやつは決まった場所・器で食べる)

おやつは「食事」と同じように食べるようにしましょう
1つもの場所でお皿を用意し、適切な量をあげることで食べすぎを防ぎます

オススメレシピ

梅サラダ

材料(子ども4人分)

七草大根	20g
きゅうり	50g
ベーコン	25g
+ 梅肉	7g
+ こいくちしょうゆ	小さじ1
+ 石臼糖	小さじ1

- 七草大根は水で戻しておく
- ベーコンは塩水で洗ってカリカリに火炙りして冷ます
- きゅうりは千切りにして塩をみし、水気をしぼる
- 七草大根はある程度のざく切りにして
やわらかくなるまで茹でる
- 冷ましてしぼった七草大根ときゅうり、ベーコンを
混ぜて★の調味料をカマメ混ぜ合わせる