



給食だより

2024年



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

暑さの厳しい夏の到来ですね。冷たいものを摂りすぎると、胃腸に負担がかかるため、食欲が落ちて体のだるさや疲労を起こしやすくなります。また、汗とともに必要以上のミネラルが体外に出てしまうと熱中症や夏バテの原因になります。この暑い夏を元気に過ごすための水分補給のポイントと夏野菜の働きについてお伝えします。

〈1日に必要な水分摂取量〉 (体重1kg当たり)

～意識して水分補給をしましょう～

右の表によると、成人の1日量に比べ、乳幼児は3～4倍もの水分摂取量が必要であることがわかります。①起床時 ②日中 ③食事やおやつ ④日中の活動前・中・後 ⑤入浴前後 ⑥就寝前 などにわけて少量をこまめにとりましょう。一度に飲む量はコップなら1杯程度(50～150ml程度)が目安です。また、健康なこどもへの水分補給は麦茶で十分です。イオン飲料や清涼飲料は糖質を多く含むため、常用しているとだるくなり、元気がでない状態に陥ってしまうことがあります。1歳未満の場合は、母乳やミルクが最適の水分補給です。〈熱中症環境保健マニュアル2022参考〉

乳幼児	児童	成人
100～130ml	60～100ml	30～40ml

～栄養たっぷり夏野菜で夏をのりきろう！～

汗をかくことで、水分とともに体調管理に欠かせない栄養素であるカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。そんな時おすすめなのが、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きもあるのです。また、夏場に気になる紫外線から身を守るために役立つ、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいるの嬉しい特徴です。夏は食欲が落ちがちですが、スープや麺類など食べやすいメニューに野菜をプラスして夏バテを予防しましょう。



調理のコツ①皮はむかずにそのまま食べる

ナスの皮にはアントシアニンという色素が含まれるように、夏野菜の多くは栄養素が皮の付近に豊富。皮ごと食べるのがおすすめ！

調理のコツ②油で調理

カロテンなど脂溶性ビタミンの吸収率アップ。ソテーや揚げたりするのがおすすめ！

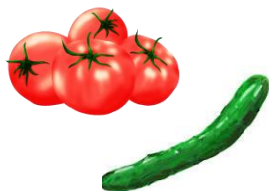
調理のコツ③加熱は短時間に

加熱時間を短くすることで、ビタミンCなどの栄養素が壊れることを防げる。揚げ焼きや蒸すなどがおすすめ！

<バンバンジーサラダ>

材料 (子ども2人・大人2人分)

- ささみ 120g
- きゅうり 1本
- トマト 小1個
- 酢 小さじ1強
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- すりごま 大さじ1弱



水分の多い夏野菜でも水分補給できます！

作り方

- ①ささみは水から茹でて、冷まして食べやすい大きさに割く
- ②きゅうりは千切り、トマトは食べやすい大きさに切り、①と合わせる
- ③調味料を合わせて、②を和えたらできあがり

エネルギー：子ども(3歳児) 39kcal、大人 78kcal