

《元気に夏を過ごしましょう》

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、レジャーや行事などで生活リズムが乱れてしまいがちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。食欲が落ちやすい時季だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

風味づけで食欲増進

食欲が落ちたときは、カレー味などの香りや辛み、酢・梅干し・レモンなどの酸味、ごま油・しょうがなどの風味づけが効果的です。

ビタミンB₁で疲労回復

食事からとった糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB₁。不足すると疲労がたまりやすくなります。ウナギ、豚肉、大豆、玄米など、ビタミンB₁の豊富な食材を積極的にとりましょう。



夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜や果物には、体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルをとることができます。



★菜園活動★

7月20日（月）に枝豆と人参の収穫をしました。人参はかぶ同様、立派な大きさになって28本の収穫となり、枝豆は実がバッチリ入って700gとこれも大収穫。とても甘〜い枝豆を全クラスで食べました。8月3日（月）はちょっと遅れてじゃが芋の収穫をしました。こちらは12.6kgと大きいのやら小さいのやらでまあまあな収穫量です。

収穫祭での夏野菜カレーをお楽しみに〜♪



＜給食室をみている子どもたち＞パート2

先月の6日から10日まで栄養士の実習生が入っていた給食室には連日多くの子供たちが窓越しに見に来ていました。実習生のお姉さんも「かわいい〜」「かわいいね」を連発。

ある日の昼食準備中、外遊びをするため以上児さんが下りてきて靴を取りに来た子供たち。栄養士が検食をしていたら、Aくんが来て

「味見してるの？ おいしい？ ぼくもたべたいな」と言って遅れて園庭に向かいました。食べるの大好きなAくん。いつも給食室に来てくれます。

＜嘔吐・下痢のときの食事＞

このような時は、栄養面より消化の良い食事と水分を摂ることが重視されます。食事の面では油を使わず、お粥やうーめんのやわらか煮・野菜の軟らか煮などをお進めします。水分の面では冷たい麦茶ではなく、一度沸騰したお湯で麦茶を作り、常温で飲むとお腹にも優しい水分です。また水を沸騰すると殺菌作用もあります。

＜おくずかけうーめん＞

うーめんを一度茹でます。食べやすく切ったじゃが芋と人参を煮て、軟らかくなったらうーめんを入れて更に煮込みます。醤油で味付けし水溶き片栗粉でとろみを付けて出来上がりです。

＜野菜のくたくた煮＞

玉葱や人参・じゃが芋などをくたくたになるまで煮て塩や醤油などで味付けします。汁まで飲むことで水分と塩分が摂取できます。