おおきくなーれ

幼保連携型認定こども園 仙台保育園
給食だより
令和７年７月号

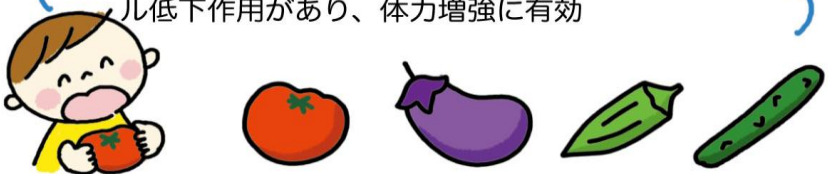
元気に夏を迎えましょう

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で熱中症を防いでいきましょう。給食でもたくさんの夏野菜を取り入れ、暑さに負けず元気な身体を作れるよう、栄養バランスを考えたメニューを出していきます。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- **トマト**…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- **キュウリ**…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- **ナス**… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- **オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



旬の野菜

◎とうがん

とうがんは日本で古くから食されているウリ科の野菜です。旬は夏ですが冬まで保存できることから「冬瓜」と書きます。成分はほとんどが水分で、栄養素はカリウム、ビタミンC、食物繊維を多く含みます。水分補給や夏バテ予防などに期待でき、夏に摂りたい野菜です。

◎オクラ

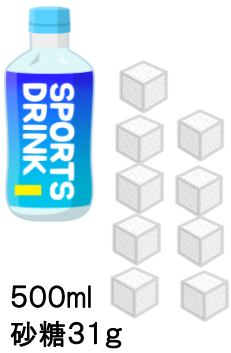
オクラは実の形や色によって種類があり、日本で多く出回っているものは、緑色の四角種です。特徴は粘りと食感、星型の断面ですね。ビタミン・ミネラルを多く含み、水溶性食物繊維の粘り成分が整腸作用やコレステロールの吸収を抑え、血糖値の急上昇を抑えます。

園では昆布和えや汁物で食べます。

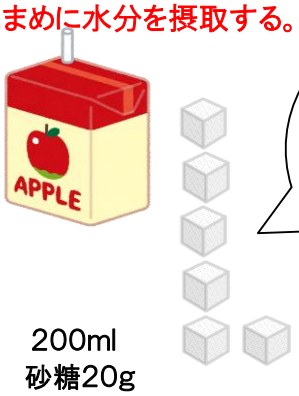
水分のとり方にきをつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。こども達は長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。水分補給には以下のような点に注意して上手に水分をとりましょう。

① 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
② 飲み物は冷やしすぎない。
③ 一度に大量に飲まない。
④ 運動の前後にこまめに水分を摂取する。



500ml
砂糖31g



200ml
砂糖20g

飲み物に含まれている砂糖の量。
角砂糖1個
＝3.3g

思った以上にたくさん砂糖が使われていますね。

クッキング活動

さくら組では米粉を使ったピザ作りをしました。米粉の生地をのばす作業は崩れやすく工夫が必要でしたが、ふわふわの生地を一生懸命のばして作っていました。

その後ケチャップを塗る作業がさらに上手。生地からはみ出すこともなく丁寧にのばして、その上にトッピングの具材をのせました。

焼きあがったピザは、もっちもち。おそらく人生初めての『米粉ピザ』は特別の味だったようで、給食のメニューも2枚のピザも完食する子もいました。

栽培中のピーマンの収穫も待ち遠しいさくら組です。