

# 給食室からのおたより

令和5年度 面川報徳保育園



もうすぐ暑い夏がやってきますね。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、色とりどりの野菜が収穫されます。夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。また、この時期の果物は、利尿、整腸、発汗作用があり、生理的にも必要な食品です。旬の食品をたっぷり食べて暑い夏をのりきりしましょう。



## ちまき作り



旧節句の6月22日に会津の郷土食”ちまき作り”を行いました。(ひしまき作り)  
 さくら組さんは1人ずつ笹にもち米を入れる体験をしました。  
 午後のおやつでは、みんな真剣な表情で笹を外していました。  
 その後きな粉をつけておいしくいただきました(\*^~^\*)



6日(木)誕生会



## 水分補給と糖分について

気温が高く、汗をかく季節です。  
 熱中症予防のためにも適度な水分補給をしましょう。  
 とる水分についても気を付けましょう。



### 幼児期の1日のエネルギー必要量から計算する砂糖の摂取量

1~2歳	12~13g以下(小さじ4くらい)
3~5歳	15~18g以下(小さじ4~5くらい)



500ml中の糖質	
スポーツドリンク	20~34g(小さじ5~9くらい)
果物ジュース	50~60g(小さじ12~15くらい)
炭酸飲料	40~65g(小さじ10~16くらい)
コーラ	55~60g(小さじ13~15くらい)



スポーツドリンクやジュースには糖分がたくさん含まれるので注意が必要です。1本飲み干すと1日分以上の糖分を摂取してしまいます。

喉が渇いた時に飲んでしまいがちなジュースですが、糖分がたくさん含まれています。  
 砂糖の摂りすぎは、虫歯になるだけでなく、肥満や腸内環境の悪化、イライラの原因など健康や成長にも大きく影響を及ぼします。砂糖は甘いお菓子やジュースだけに含まれているのではなく、料理の調味料にも使われます。菓子やジュースからの砂糖の摂取量はできる限り控えましょう。

水分補給に最適な飲み物は、水か麦茶です。  
 水も麦茶も糖分・カフェインともにゼロです。  
 冷えた飲みものは胃腸に負担がかかるため、水分補給は「常温」が理想です。一度にガブガブ飲んでも、余分な水分は体に吸収されず、おしっことなって排出されてしまいますので常温の水か麦茶をこまめに摂取しましょう。



## 7月旬の食材 キウイ



味  
 栄養  
 効能

グリーンキウイ  
 酸味が強い  
 食物繊維が豊富  
 胃や腸の調子を整える



ゴールドキウイ  
 甘味が強い  
 ビタミンCが豊富  
 皮膚や粘膜を健康に保つ

キウイは果肉の色によって栄養成分が異なります。便秘解消には食物繊維が豊富なグリーンキウイ、風邪予防やお肌の調子を整えたいときにはビタミンCが豊富なゴールドキウイです。目的に合わせて食べ比べてみてはいかがでしょうか。

7月の献立に毎週取り入れてます😊