

7月 給食だより

令和7年 7月 1日
甲南立正保育園

梅雨の時期が続いていますが、本格的な夏がやってきました。園庭で元気いっぱい遊んでいる子どもたちの声が給食室にも聞こえてきます。これからの季節は気温も高く、陽射しも強くなり、暑さにより身体の消化機能が低下することで食欲不振に陥ることもあります。保育園では暑い時でも食べやすい給食やおやつ作りを心がけるとともに、水分補給にも注意していきたいと思えます。

夏バテを防ぐ食事のポイント

☆夏野菜を食べましょう☆

夏が旬の野菜には茄子・とまと・きゅうり・オクラ・枝豆などがあります。夏野菜には利尿作用があり火照った体を中から冷やす効果があります。オクラのネバネバはムチンと呼ばれ、胃壁をうるおし保護する成分が含まれています。



☆バランスよく食べましょう☆

暑くて食欲が落ち気味の時には量より質が大切です。そうめんや肉や卵をトッピングするなど炭水化物だけに偏らない食事を心がけましょう。



☆疲労回復には☆

ビタミンB群を多く含む食品を食べましょう。豚肉、魚介類、乳製品などの動物性食品に多く含まれています。また大豆や玄米でも摂ることが出来ます。



☆食欲のないときは☆

香辛料や酸味には食欲増進の効果があります。子ども達の大好きなカレーライスなど、温かい食べ物で胃腸を温めることが大切です。付け合わせにさっぱりと酢の物を組み合わせるとより効果的です。冷たくて甘い飲み物は、胃腸の負担になるだけでなく、血糖値が上がることで満腹感を覚え、ますます食欲がなくなってしまいます。水分補給には水か麦茶をおススメします。



食育教室

今年度も給食を食べる前の時間を使って、食育教室を行っていきます。

6月は「きれいに手洗い（手洗いチェック）」をテーマに、感染症予防対策の一つ、手洗いについて手洗いの大切さ、正しい手の洗い方などを伝えました。洗い残しが分かるブラックライトを使い、目には見えない汚れを確認しました。

