



きゅうしょくだより



令和8年 7月 あおぞらルーム

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。日差しも日に日に強くなり、子どもたちの笑顔もますます輝いています。暑さに負けないよう、今月も栄養たっぷりの給食で元気を応援します。

【7月7日は七夕です】

「七夕」は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。給食では、菜飯ご飯の上に錦糸卵と星型に切った人参を盛り付けて川に見立たせて提供します。



【夏バテを予防しましょう】

暑い時期は、疲れやすく食欲も落ちやすくなります。夏バテを予防するには、次の項目に注意しましょう。

- 1 一日3食の食事をきちんと摂りましょう。
 - 2 冷たい食べ物や飲み物の摂り過ぎに注意しましょう。
 - 3 夏に不足しやすい栄養素に意識して摂りましょう。
 - ① たんぱく質(肉、魚、卵など)をしっかりとりましょう。
 - ② ビタミンB群(豚肉・納豆・ごまなど)はたんぱく質が代謝する時に必要です。
 - ③ ビタミンC(野菜・果物等)は疲労を抑える働きがあります。
 - ④ ナトリウム(海藻類・野菜・果物に多く含まれる)は汗と一緒に失われてしまうため、きちんと補いましょう。
4. 水分補給もこまめに摂りましょう。

夏バテに効く食材



【水分補給も忘れずに！！】



【子どもの水分補給のタイミング】

- ・起床時と就寝時
- ・食事やおやつの時
- ・出かける前と帰宅後
- ・運動前と運動後
- ・入浴前と入浴後

◎水分補給のポイントは「のどが渇く前に」「こまめに」摂取することです。

1回の補給水分は、乳児は50～100ml、幼児は100～150mlを目安に飲むようにしましょう。

日常生活での水分補給は、「水」や「麦茶」がおすすめです。

たくさん汗をかいたときには、水分とともにミネラルの補給も大切です。

スポーツドリンクも上手に活用しましょう。

(ただ、糖分も多く含まれているものもありますので、飲みすぎにはご注意ください。)

【全国郷土料理巡り～沖縄県～】

7月は、沖縄料理である「タコライス」「厚揚げと青菜のチャンプルー」「もずくのスープ」を提供します。「タコライス」…メキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をごはんの上に乗せた沖縄料理です。

ご飯の上にチーズ入りのミート、レタス、トマトを乗せます。

「チャンプルー」…沖縄の方言で「まぜこぜにしたもの」というような意味があり、豆腐や豚肉だけに限らず「一緒に炒め合わせること」を意味します。

