



令和2年6月25日
新川北保育園

夏バテに気をつけよう

暑い日が続くと食欲が低下し、食生活が不規則になりがちです。栄養や水分が不足することには、夏バテといわれる「疲れやすい」「体がだるい」などの症状が表れる原因になります。規則正しい生活をして、バランスよい食事を心がけましょう。不足しがちな、たんぱく質やビタミンなどを補うことも、夏バテ防止には効果的です。

1年中出回っているトマト・きゅうり・ピーマンなどの夏野菜も、地物が採れる旬の今は、栄養価も高く美味しい時期です。これらの夏野菜には体のこもった熱と水分の代謝を促すなど、停滞しがちな新陳代謝を促進するはたらきがあります。

おいしく、バランスのよい食生活で、夏を元気に過ごしましょう。

水分補給をしましょう

大人は体の約60%、子どもは約70%程度が水分です。食べ物には水分が含まれていますが食事以外からの水分補給も必要です。暑い夏を乗り切るためにも、上手に水分補給をしましょう。

糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、食欲不振につながるとともに、体がビタミンB1不足になり、疲労感を招きやすくなります。飲みすぎには注意しましょう。

★ 水分補給のポイント

- ・汗をかく前後に飲む
- ・こまめに水分補給する
- ・水分補給は水かお茶で行う

※硬水のミネラルウォーターは、ミネラルが多く胃腸に負担がかかるため、乳幼児には適しません。



正しい手洗い

札幌市では、保育園の子ども向けに、食育の一環として、楽しく踊りながら正しい手洗いの仕方を覚えられるよう「しろくま忍者の手洗いソング」を活用した取り組みを行っています。札幌市子ども未来局ホームページにも掲載されていますので、お子さんと一緒に正しい手洗いを実践してみましょう！



今月の給食から

ほうれん草ポタージュ

《材料：(幼児4人分)》

ほうれん草	80g(1/3束)
さつま芋	80g(1/2本)
玉葱	80g(1/2個)
サラダ油	2g(小さじ1/2)
牛乳	160g
豆乳	160g
水	80g
バター	8g(小さじ2)
塩	少々

《作り方》

- ① さつま芋・玉葱は大きい角切りにする
- ② 鍋にサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、玉葱が透き通って甘みが出たら、さつま芋と水を入れ、煮込む
- ③ ほうれん草は切って茹で、冷水にとり水を切る
- ④ ②のさつま芋が柔らかくなったら、③、牛乳とミキサーにかける
- ⑤ ④に豆乳を加えて火をとおり、塩で調味し、バターを加える