



ハーモニー

7月号

みどりの丘こども園

栄養士 青木 美優

調理師 小坂 真奈美

雨上がりの青空に夏の訪れを感じます。暑くなってくると冷たい物が欲しくなりますが、冷たい物ばかり摂り過ぎると胃が冷えて食欲がなくなってしまいます。水分補給は出来るだけ常温のものにし、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。



水分補給を見直してみましょう

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。大人は体重の60%、乳幼児は70%、新生児では80%と年齢が低い程体内の水分の割合が多くなるからです。

これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ずに熱中症になったり、筋肉の痙攣を起こす場合もあります。

水分補給のポイント

- ◇ 喉が渴いていなくてもこまめな水分補給を
- ◇ 一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ口に含み、冷たい物はゆっくりと
- ◇ 清涼飲料水の飲みすぎには注意が必要



夏野菜を食べよう

夏野菜には火照った体を冷ます効果があり、同時に水分、ミネラル、ビタミンも摂る事が出来ます。夏野菜はトマト、ピーマン、ナス、きゅうり、オクラ、枝豆、ゴーヤなどです。これらの野菜を積極的に摂取するようにしましょう。



7月5日に七夕メニューを提供します。
 ・星型チーズのハンバーグ・豆サラダ・
 そうめん汁。おやつに七夕ゼリーです。
 チーズや野菜、ゼリーを星型にし、星づくしなメニューとなっています。
 お楽しみに★

お知らせ

6月から10月は衛生上、給食の展示をお休みさせていただきます。ご了承ください。

