

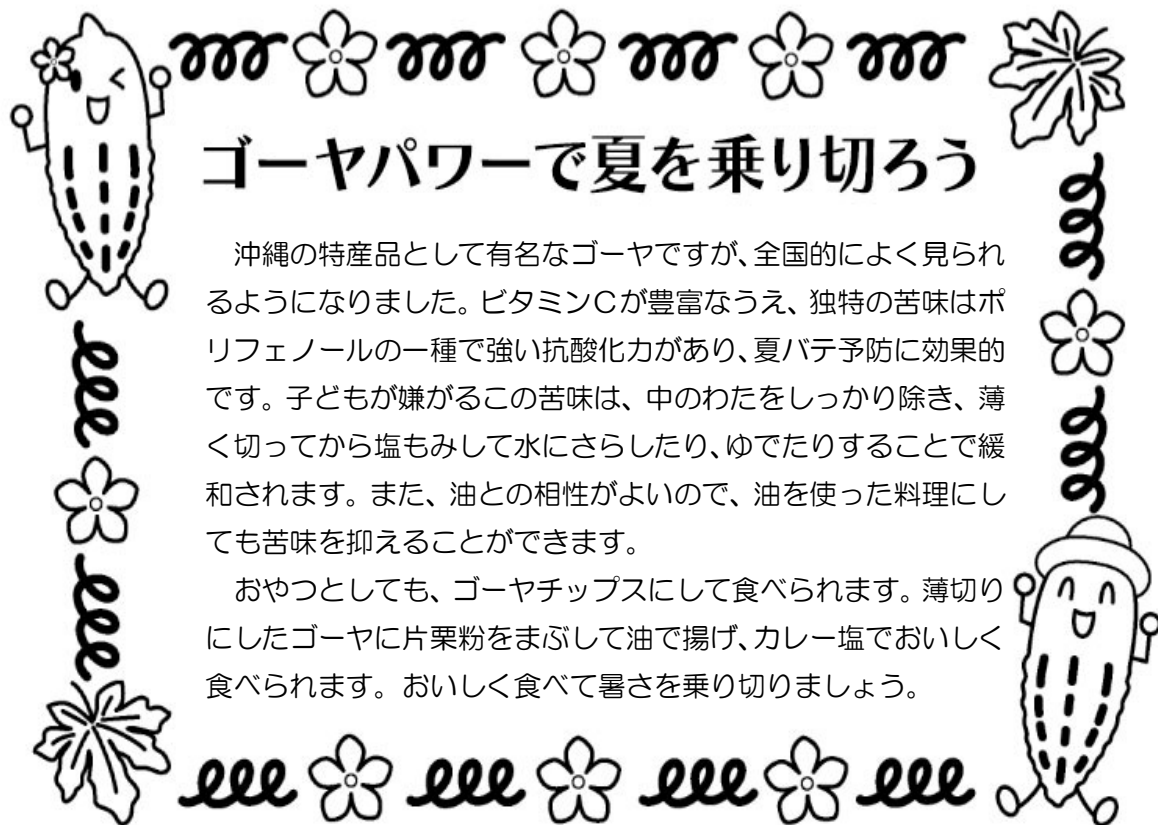
令和7年8月1日



給食だより

栄こども園

梅雨が早く明けた分、暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱい遊んでいます。水遊びもとても楽しそうです。たくさん遊んでしっかりと休息をとり、栄養いっぱいの夏野菜を上手に取り入れて、夏バテをしないようにしましょう。



ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう

沖縄の特産品として有名なゴーヤですが、全国的によく見られるようになりました。ビタミンCが豊富なおえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。子どもが嫌がるこの苦味は、中のわたをしっかりと除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、ゆでたりすることで緩和されます。また、油との相性がよいので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。

おやつとしても、ゴーヤチップスにして食べられます。薄切りにしたゴーヤに片栗粉をまぶして油で揚げ、カレー塩でおいしく食べられます。おいしく食べて暑さを乗り切りましょう。



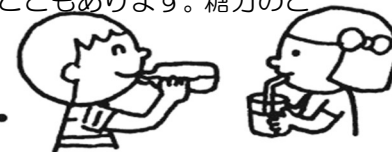
子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期！

十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることは体内時計を正しく整えるのに大切なことです。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれます。この時期は、お祭りや花火大会などの夜のイベントも盛沢山ですが、生活リズムを規則正しく整えることを少し意識すると良いかもしれません。



糖分のとりすぎに注意

暑い日は冷たい飲み物がおいしく感じられます。でも、炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれている物もあります。清涼飲料水の500ml ペットボトルには、一日分の糖分の3~4倍もの糖分が含まれています。糖分をとりすぎると、虫歯になりやすだけでなく、大量の砂糖をとった後の低血糖により、イライラしやすくなることもあります。糖分のとりすぎにならないように、上手に飲むようにしましょう。



今月のお誕生日会は20日(水)です！

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当（ご飯）はいりませんが、お箸を持たせてください。
- ★献立は、焼きそば、アメリカンドッグ、フライドポテト、枝豆、コーンソテー、すいか、いりこです。
- ★3時のおやつは、レモンケーキです。

