

給食だより

ジリジリとした日差しが差し込み、厳しい暑さが続きますね。

子どもたちは水遊びやリトミックなどをして元気いっぱい過ごしています。

夏バテをしないように、こまめな水分補給と朝ごはんは必ずとって登園しましょう。

8月

おやつ の 摂り方 を 考えよう！



おやつ の 役割

【栄養面】 成長期の子ども「おやつ」には、1日3回の食事では不足しやすい栄養素や水分を補う役割があります。



【精神面】 活発な子どもの生活に休息を与え、楽しい気分転換の時間になります。



【しつけ面】 手洗いやあいさつ、食べ方や食事マナーなどの生活習慣を身につけます。



心がけたい！おやつ の ルール

●回数や量は？

1日1～2回が目安です。1回の量は、1日に必要なエネルギーの10%～20%（150kcal～200kcal）が適当です。

●内容は？

「おやつ」＝「おかし」ではなく、果物、牛乳や乳製品（ヨーグルト・チーズ）、いも類（さつまいも・じゃがいも）などを取り入れ、カルシウムやビタミン、食物繊維など、栄養を補える内容にしましょう。



おやつ に 旬 の もの は いか が？

おやつに夏ならではの食材はいかがでしょうか。

例えばとうもろこし、枝豆、トマト、スティック状にしたきゅうり、軽く塩もみしたナスなど。これらは、不足しがちなビタミン類やミネラル類、食物繊維などを補えます。また、すいか、ぶどう、うり、梨、ももなど果物ならばさらに水分も摂れます。



その他 8 月 の 旬 の 食材



オクラ

オクラのねばりの正体は、糖タンパク質のムチン、食物繊維のペクチンやガラクトタンなどです。ムチンは、タンパク源の肉や魚類、また納豆や豆腐などの良質なタンパク質などと組み合わせて食べると消化吸収率が高まり、夏バテの予防や解消に効果的です。



枝豆

枝豆は大豆なので、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価の高い野菜と言えます。タンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。鉄分はほうれん草はもとより、小松菜よりも多くの鉄分を含んでいて、貧血の予防効果があります。