



給食だより



2020年7月1日

社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

7月に入り、いよいよ夏本番です！蒸し暑い日が続きますが、食欲はおちいていませんか？この時期は、夏のよ
うに暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には熱中
症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。

清涼飲料の糖分に気をつけて！

●甘い飲みものは食欲を失わせます。

おなかがすかないので食事の量に影響します。

いろいろなおかずを食べようとしない、好きな

おかずだけですましてしまう



栄養にかたよりが生じます

●乳児期から幼児期は味覚の形成期。甘味の摂りすぎ

は味覚の発達を妨げ、いろいろなものが

食べられなくなります。

糖分の量はどのくらい？

3gのスティックシュガーに換算すると…

ペットボトル 500ml

●コカ・コーラ…17本と1/3本 52g

●カルピスウォーター…22本 66g

●午後の紅茶ミルクティー…11本弱 32g

●濃縮還元100%オレンジジュース…17本 51g

缶 190ml

●FIRE(コーヒー飲料)…5本弱 14.8g

おいしい夏野菜を食べよう！



夏野菜とは、野菜の中でも特に夏に収穫されるものをいい、カロチンやビタミンC、ビタミンEを含む野菜が多い
ので夏バテに効果があります。旬の野菜は栄養もたっぷりです。これからの季節に食べたい夏野菜の一部を
紹介します。

きゅうり

1年中出回っていますが旬は夏。
ほとんどが水分ですが、その水分
が利尿効果を発揮して手足の
むくみなどを解消します

なす

あくがあるので切ったらすぐに水に
つけて変色を防ぎます。油との
相性は抜群で、中国では体を
冷やす「冷の食品」として鎮痛、
消炎に用いられています

トマト

西洋のことわざ「トマトが赤く
なると医者が青くなる」とある
ように栄養価が高く、ビタミン
がたっぷりです。夏の体力の
回復に効果的です

あじ(鰯)

脂肪分が多いですが、カルシウム
やDHA・EPAを豊富に含みます。
全体的に色が鮮やかでえらが紅
色、ピンとひれが張っているものが
新鮮。塩焼き、刺身、たたき、干も
のフライなど。

すいか

夏の代名詞ともいえるすいか。
体を冷やし、利尿・むくみに効果
的です。冷やすと甘みが増しま
す。買うときは色つやが良く縞が
はっきりしているもの、切つてある
ものは種が黒いものを選ぶのがコ
ツです。

とうもろこし

茹でたり焼いたり、夏のおやつ
にもぴったり。甘いとうもろこしは
ひげが濃く縮れ、実が詰まって
粒が揃っています。お店では
鮮やかな緑の皮付きを選ぶのが
コツです