

給食だより 7月

2022年7月1日
社会福祉法人 尚徳福祉
保土ヶ谷保育園

まもなく暑い夏がやってきます！梅雨明けが近づいて、日差しが暑くなってきました。
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事と睡眠はしっかり摂り、水分補給もこまめにしましょう。

水分補給を見直してみましょう！



◎のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

◎少しずつこまめに飲む

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が、適していると言われています。

◎ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。



とうもろこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン（甘味糖）といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。

主な成分は糖質ですが、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム・マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。

自然な甘みがあり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。

食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。

子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本長いひげや緑の皮を見たことがない場合もあるでしょう。

実際に見て触ってぜひご家庭でも皮むきにチャレンジし、楽しんで味わってみてください。