



きゅうしょくだより

2024年度 8月
社会福祉法人 尚徳福社会
生麦保育園 給食室



梅雨が明け夏が本格的に始まりましたね。夏バテで食欲が落ちやすい時期でもあるので、栄養満点の夏野菜をたっぷり使い、食べやすいさっぱりした献立やスタミナがつく献立などを取り入れました。夏野菜には、身体の調子を整えるビタミン類や、体温の調節などに関わる、ミネラル類などが豊富に含まれています。また、トマトに含まれるリコピンや、かぼちゃなどに多く含まれるカロテンなどの栄養素は、油と一緒に摂取することで栄養素の吸収率が上がります。特にトマトは生のまま食べても、炒め物やスープにしても美味しいので積極的に摂取しましょう。

イギリス発祥の冷たいデザート"トライフル"

トライフルというデザートをご存じですか？イギリス発祥のこのデザートは、スポンジケーキにたっぷりフルーツシロップをうち、カスタードクリームや生クリームと層にして食べます。

元々は余ったスポンジケーキを有効活用するために生まれたそうです。

近年では大人向けに洋酒で香りをつけたり、ゼリーを入れて食感の変化を楽しんだりします。

保育園では今回定番のいちごで作る予定ですが、ほかのベリー類やプラム、パイナップルなど甘酸っぱいフルーツと相性が良いです。シロップはジャムを水で少し薄めれば簡単にできるので、

家庭でも簡単に子どもと作れます。ポイントはしっかり冷やすだけです。暑い時期ですが、

ひんやり冷たいデザートを食べ、元気に乗り越えましょう！

熱中症に注意しましょう！

大人は約60%、乳幼児は約70%、新生児は80%と年齢が低いほど、体重における水分の割合が増えます。

そのため、大人より子どもの方が水分を多く必要とします。

汗には体内にこもった熱を体外に逃がし、体温調節を行う機能があり、

体内の水分が不足していると、

汗が出ず体内に熱がこもってしまう為、熱中症になってしまうと言われています。

予防には水分だけではなく、

塩分と糖分も一緒に取り、

日陰や風通しの良い場所でこまめに休憩し熱中症に注意しながら夏を楽しみましょう！

7月の食育

7月はとうもろこしの皮むきと、

枝豆をさやから取り出す

食育を行いました。

毎年恒例のこの2つの食育は、

子ども達からも人気です。

生の食材と触れ合う貴重な機会なので、

綺麗に剥ける子、とうもろこしから

茎を取れなくて苦戦する子、

様々な反応が見る事ができました。

8月も同様の食育を行う予定です。

ご家庭でもぜひ行ってみてくださいね。

