

2021年

7月号 給食だよ



池上わかばこども園

いよいよ本格的な夏がやってきます。水分の「取り方」には気を付けましょう。

梅雨が明けるといよいよ本格的な暑さがやってきます。

7月は「七夕」や「プール」など、いろいろなイベントがあり、たくさん体を動かすので汗をよく掻きます。熱中症予防のためにも水分補給はしっかりと正しい方法で行いましょう。のどが渴いたと感じた時にはすでに水分不足に陥っているのです。のどが渴いたと感じる前から少しずつ水分を補給するようにしましょう。一度にたくさん飲んでうまく吸収出来ないで、ゆっくり飲むことが大事です。食事をしている時でも食べ物の中から水分は補給出来るので、きちんと一日三食を心掛けましょう。



今月の目標



苦手な食べ物を少しでも「食べられる」ようにしよう

誰にも一つや二つは苦手な食べ物はあるでしょう。

特に多いのは「苦い」や「酸っぱい」そして「辛い」食べ物です。

しかし、小さい子供の場合は味よりも「食感」こそが苦手の原因になることがよくあります。まだ奥歯などが発達していない時に固い物などを食べると、その印象が強に残ってしまうことが多いのです。成長段階に合わせた柔らかさで食事をさせてあげたり、好きな食べ物の中に苦手な物を混ぜてあげたりすることで、少しずつ「食べられない」から「食べられる」ように変化していきます。

強い体を作るためにも、苦手な食べ物をゆっくりと確実に減らしていきましょう。

7月の旬ピックアップ



とうもろこし



とうもろこしは米、麦に次いで世界三大穀物のうちの一つです。

主成分が糖質なので、エネルギーの補給源となります。また胚芽部分にはビタミンB群が豊富に含まれており、ビタミンEやカリウム、カルシウムそしてマグネシウムなどをバランスよく含んでいる栄養価が高い野菜なのです。

粒の皮はセルロースという食物繊維でできています。一日に何個でも食べたくなるような野菜ですね。

旬のとうもろこしでパワーを補給して、暑い夏を乗り切りましょう。