７月　給食だより

令和７年７月 11 日
乃　木　保　育　所
栄養士　　和田智美

いよいよ本格的な夏が始まり、陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。この時期は体が疲れやすく、食欲も低下しやすくなるので、毎日３食のバランスの良い食事を続けることが大切です。又、熱中症予防の為にもこまめな水分補給を心掛け、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

食育体験！

『旬』の食材を使い、子ども達は感触、匂い、味など興味関心をもち五感で感じ、楽しくお手伝いをしてくれました。

あんずぐみさん

～ピーマンとパプリカの種取り～

ピーマンと２色のパプリカを見ると「わあ～おおきい！」「たねがいっぱい！」興味津々の子ども達。小さな種を少しずつ取ったり、ヘタが硬くて苦戦したり、様々な姿が見られました。

れもんぐみさん

～とうもろこしの皮むき～

皮を力強く引っ張り、黄色い粒が見えると「みて、できた！」と嬉しそうに夢中になっていました。ヒゲもきれいに取ってくれ、子ども達からは「またやりたい！」という声も聞こえてきました。

食べて防ぐ！熱中症対策のポイント

★汁物・果物・野菜で水分補給

味噌汁、スープ、きゅうりやトマト等の野菜、すいか・メロン等の果物は水分がたっぷり含まれています。これらを食べると、無理なく水分をとることができます。

★塩分・ミネラルもしっかり摂る

発汗で失われがちなミネラル（塩分やカリウムなどの栄養素）は、食事で補うのが理想的です。塩分は汁物、その他のミネラルは野菜、海藻、豆類などから補給しやすいです。

★朝ごはんをしっかり食べる

寝ている間にも汗をかいているので、朝ごはんを食べることで、体を動かすためのエネルギーと水分を補給できます。又、体温調節がうまくできるようになります。

★冷たい物の摂りすぎの注意

暑いと冷たい飲み物やアイスを摂りたくなりますが、食べ過ぎると食欲が落ちたりお腹をこわしやすくなります。常温の飲み物や温かい汁物も大切です。

「松江の味めぐりメニュー」紹介

✿しじみ汁 【しじみ】

出雲地方では、しじみを使った「しじみ汁」が日常食として根づいています。年間通じてとれますが、土用に食べる「しじみ汁」は特に格別とされています。この時期は、身が大きく、ぷりぷり食感で、栄養価が高いため夏バテ予防にかかせません。

✿いわしの揚げボール 【いわし】

鹿島町の恵曇港は、島根半島の中央部に位置し、いわしの名産地です。
いわしの栄養は、良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。いわしの料理も数多く紹介されていますが、その中でいわしのミンチに細かく刻んだ野菜を混ぜて、丸めて揚げた料理を紹介します。

「土用の丑の日」

うなぎには、タンパク質や疲労回復に役立つビタミン B2 などの栄養が豊富に含まれ、暑さで弱った体を元気にしてくれる食材です。又「う」のつくものを食べると暑さに負けないと言われることから、うなぎのほかにも梅干しやうどん、瓜などを食べます。18 日の給食にもうなぎを取り入れているので、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。