



# きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2022.7.1

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続き体調をくずしやすい時期です。また、たくさん汗をかいたら熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしてくださいね。



## とうもろこしについて

各クラスのプランターや畑で、夏野菜が収穫され、新鮮な野菜のみずみずしさを味わっています。びわ組の畑には背の高いとうもろこしがたくさん実っています。

とうもろこしは穀類で、炭水化物なので、暑い夏を乗り切るエネルギーの補給になります。

とうもろこしには黄色い粒のものと、白い粒のものがあります。

### ・美味しいとうもろこしの選びかた

皮は濃い緑の物、ヒゲは茶色でふさふさしているものは粒がたくさんついています。

### ・保存の仕方

鮮度が常温だと 24 時間経過すると美味しさが半減すると言われているので、加熱してからラップに包んで冷凍するか、身はずした状態で小分けにして冷凍しておく、使い勝手がいいです。

## ☆ 誕生会献立紹介 ☆

- ・とうもろこしご飯
- ・タンドリーチキン・ポテトサラダ
- ・オニオンスープ ・スイカ

### おやつ

- ・キラキラゼリー  
(水色の涼しげなゼリーです)

## 体に大切な水

体全体の水分の割合は、大人よりも子どものほうが多いのですが、代謝が盛んな為、脱水症状が起りやすく、水分補給には特に注意が必要です。特に暑い季節は体を冷やすために、汗として体内の水分が失われていくので、いつもより多く水分を取るようにしましょう。

## ☆水分補給のポイント☆

- ・一度にたくさんの量ではなく、数回にわけて水やお茶をこまめにとり補給しましょう。
- ・食べ物にも水分が含まれます。しっかり食べる事で脱水症状を防ぎましょう。
- ・きゅうりやトマト、すいかなど、水分の多い野菜を積極的に取り入れましょう。

## アレルギー書類の提出のお願い

保育園では、アレルギーの指示書に基づき、対応させていただいております。半年に一度の提出をお願いいたします。提出後は栄養士との簡単な面談を予定しています。ご協力よろしくお願ひ致します。

提出期限・・・8月31日

