



# 給食だより

令和6年6月27日  
認定こども園 美深町幼児センター

6月は気温の差が激しく、特に小さい組さんで体調を崩したお子さんが多かったように感じました。これから夏本番となり、蒸し暑い日やじりじりと照りつけるような暑い日もあると思います。夏の遊びを取り入れる際には、定期的な水分補給と夏バテしらずの食事を意識して取り入れていきましょう。

## \*\*\*ごはん大豆は最大の仲良し\*\*\*

今何かと話題のお米ですが、日本では昔から「ごはんとみそ汁」「ごはんと納豆」など、ごはん大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてとても理にかなっていて、お互いに足りないアミノ酸を補ってくれる関係性にあります。さらに大豆に含まれるビタミンB群は炭水化物を効率よくエネルギーに変える働きをサポートし、ごはんの栄養価を高めてくれる作用もあります。ごはんだけではなく、小麦とも相性がよいので、麺類やパンと一緒に食べてもよいでしょう。夏バテが気になるこれからの季節こそ、大豆の力をかりて元気に過ごしてほしいです。



## 7月10日は納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

### バツグンの栄養バランス!

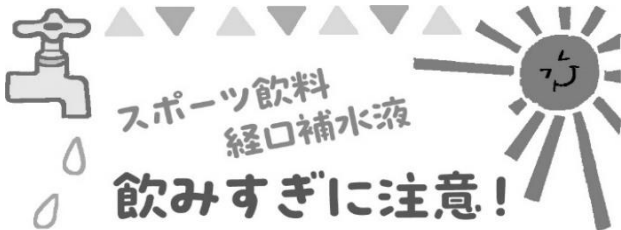
体をつくる基となるタンパク質

貧血を予防する鉄分

骨や歯の形成を助けるカルシウム

腸内環境を整える食物繊維

ほかにも、ビタミン群やマグネシウムなど体にイイ栄養素が豊富に含まれているよ!



夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

### スポーツ飲料



激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

### 経口補水液



発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質(イオン)濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。

## オクラ

緑色が鮮やかな夏野菜、オクラ。茹でたオクラを刻むとネバネバするのが印象的ですね。オクラにはペクチンという食物繊維が多く含まれています。便通をよくしてくれるほか、胃粘膜の保護、血中コレステロールを減らして血圧を下げる効果があり、大人にもうれしい食べ物です。そのほか、DNAの合成を助け、貧血を予防する葉酸を含み、妊娠中にも摂取したいお野菜です。調理する際、板ずりして産毛を取ってから茹でると、口当たりがよくなります。固めに茹でておけば、冷凍保存も可能です。

オクラは、アフリカ大陸が原産地なんだって

## 食事の姿勢と箸のマナー

先日きりん組で、正しい食事の姿勢の確認と箸のマナーについてお話をしました。クイズではよく答えられていた子どもたちですが、クラスの先生からは、給食の中盤あたりから足が出てきたり、食器を押さえる手が行方不明になったり、箸のマナーも悪くなってしまっていると聞いています。今回のお話の最後には、食べものには命があるから大切にしてほしいこと、なるべく残さず食べるようにしたいねと伝えていました。その日の給食は、とてもかっこよい姿勢で、苦手な野菜も頑張って食べていた様子が見られました。今後も継続してもらえたらうれしいです。

