



きゅうしょくだより7月

2015年 富良野市立保育所

虹いろ保育所に移り、子どもたちはいかがでしょうか？

夏は、すぐそこまできています…。暑くて食欲がないからと、さっぱりしたものばかり食べていると、栄養不足やスタミナ不足になってしまいます！冷たいめん類のときもたんぱく質（豆腐・卵・魚介・肉類など）やミネラル・ビタミン（野菜など）も摂るようにしましょう。

食事をしっかり食べて、元気に遊んで、暑い夏を過ごしましょう！

《夏バテしないために》

「どうして夏バテするの？」

・夏は体に暑さがこもります。そして、たくさんの汗をかき、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため、体がだるくなったり眠くなったりするのです。

「夏バテしない生活のポイント」

- 1) 水分補給を十分にしましょう～発汗により失われる分たくさんの水分を摂る必要があります。
 - ・お茶、麦茶を飲む
 - ・食事に汁ものを添えて
 - ・おやつにも水分を添えて
- 2) 1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう～いろいろなものを食べて夏ののりきるスタミナを身につけましょう。
 - ・特に朝ごはんは大切です。1日の活動のエネルギーになります。
 - ・夏におすすめの食品はビタミンB群が含まれている豚肉です。
 - ・夏野菜にはビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。
- 3) 睡眠時間をとりましょう～しっかり眠って疲れをためないようにしましょう。
 - ・早く寝て、早起きしましょう。早起きすると、朝ごはんを食べる時間もあります。

＜食中毒に気をつけよう＞ * 食中毒の予防3原則 *

- ①菌をつけない【洗浄と消毒】⇒生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。
- ②菌を増やさない【温度管理】⇒調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。
- ③菌をやっつける【加熱】⇒加熱して菌を殺す。

* 『食の探検隊』 *

毎年7月に「旬の野菜を知ろう」というテーマで実施してきましたが、今年は8月に変更します。いつもの野菜農家さんのご協力をいただいて実施予定です。どんな旬の野菜を見られるか、お楽しみに！



☆今月の新メニュー☆

- ・夏じゃが～肉じゃがだけど、夏バージョンである野菜（〇〇〇）が入っています。
- ・はんぺんコロッケ～はんぺんに野菜を加えてコロッケにします。
- ・メロントースト～トーストにメロン模様が…。
- ・さっぱりツナそうめん～のどごしのよいそうめんにつなと野菜を加えます。

★「保育所の給食について」は、富良野市のホームページでもご覧になれます

<http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2015041300024/>

～楽しく食べる子どもに～