

# 給食だより

今月のテーマ 食事のバランス  
 今月の目標 暑さに負けない体をつくる



令和5年6月30日  
 城北アソカ保育園

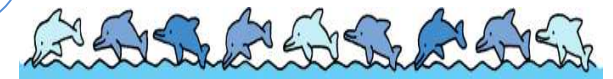
## 体に大切な水

体内での水のはたらき



体は「水無し」では生きていくことはできません。体全体の水分量の割合は、大人よりも子供の方が多いのですが、子供の方が身体活動等、代謝が盛んな為に大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。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とるようにしましょう。

体内の60～80%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割をはたしています。



| 日  | 曜 | こんだて                        | おやつ           | 未満児朝のおやつ |
|----|---|-----------------------------|---------------|----------|
| 1  | 土 | ぶたじる おにぎり くだもの              |               |          |
| 3  | 月 | チンジャオロースー すみそあえ             | マカロニのあべかわ     | フルーチェ    |
| 4  | 火 | トマトシチュー きんぴら                | なつやさいキッシュ     | オレンジ     |
| 5  | 水 | さかなのピザやき みそマヨサラダ            | きんときまめのあまに    | かりんとう    |
| 6  | 木 | チャンプルー じゃこサラダ               | エッグトースト       | ミニトマト    |
| 7  | 金 | さかなのカレーピカタ ひじきサラダ たなばたそうめん  | たなばたカップケーキ    | ゼリー      |
| 8  | 土 | <b>保育参観</b>                 |               |          |
| 10 | 月 | すいとんじる すりみのかきあげ             | まっくろくろすけクッキー  | ハーベスト    |
| 11 | 火 | なつやさいのグラタン おかかあえ            | すいか           | チーズトースト  |
| 12 | 水 | さかなのにつけ ちゅうかふうコーンスープ        | ツナおにぎり        | 胡瓜スティック  |
| 13 | 木 | ホイコーロー はるさめサラダ              | あんこかし         | せんべい     |
| 14 | 金 | さかなのタルタルやき わふうもみのりあえ わかめスープ | コーンフレーク・バナナ   | ヨーグルト    |
| 15 | 土 | カレー くだもの                    |               |          |
| 17 | 月 | <b>海の日</b>                  |               |          |
| 18 | 火 | やきにくサラダ だいずのごもくに            | じゃがいものガレット    | 卵ボーロ     |
| 19 | 水 | チーズムニエル フレンチサラダ とうにゅうみそしる   | かりんとう風トースト    | バナナ      |
| 20 | 木 | 🎂誕生会🎂 タコライス スープ すいか         | かきごおり         | ビスコ      |
| 21 | 金 | ひじきいりたまごやき ごぼうサラダ           | オレンジゼリー・せんべい  | ロールパン    |
| 22 | 土 | ひやしちゅうか くだもの                |               |          |
| 24 | 月 | ポークビーンズ カミカミサラダ             | カスタードクリームあえ   | 米せんべい    |
| 25 | 火 | さかなのちゃんちゃんやき すましじる          | セサミドーナツ       | デラウェア    |
| 26 | 水 | シューマイ かぼちゃのヨーグルトサラダ         | きなこプリン        | スティックパン  |
| 27 | 木 | ししやものてんぷら ちゅうかサラダ ぶたじる      | おからマフィン       | 梅の香巻     |
| 28 | 金 | こうやのたまごとじ カレーマヨあえ           | ヨーグルト・バームクーヘン | ベジたべる    |
| 29 | 土 | サラダうどん くだもの                 |               |          |
| 31 | 月 | クリームコーンに ナポリタン              | ひやしぜんざい       | オレンジ     |

★水分補給のPOINT・・・「がぶ飲み」しないこと。  
 一度にたくさんの量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

★おすすめしない飲み物  
 ・アイスコーヒー・・・利尿作用、身体が冷える  
 ・ジュース・・・糖の摂り過ぎの恐れ、かえってのどが渇く。

★おすすめの飲み物  
 ・スポーツドリンク・・・運動後ならなおよい  
 ・麦茶

★夏野菜は水分を含んだものが多いので旬の野菜を食べるのもいいですね。

### 身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンと一っしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

### 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

元気菜園では夏野菜のミニトマト、ナス、きゅうりがたくさん育っています♡

20日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。土曜日は箸と水筒だけ持ってきてください。献立は変更になる場合があります。