

# 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



令和元年6月28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たのですが、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。

体温の調節

老廃物の排泄

食物の消化

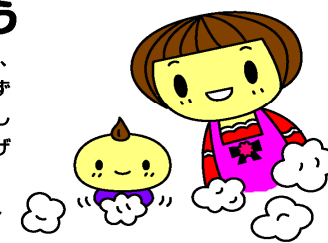
栄養の吸収、運搬



★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取りより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

### 食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見せてあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



#### 緑色のピーマン

美肌効果や体の老化を防ぐビタミンCが多く含まれています。さっと茹でると苦味が薄れます。茹でて塩昆布と和えたり、ちりめんじゃこと炒めたり、常備菜にもなります。

#### 紫色のなす

なすの95%は水分。カリウムや食物繊維も含み、体の調子を整えてくれます。炒め物のほかにカレーに入れたり、ミートソース缶と合わせてグラタンにしたり色々活用できます。

#### 赤色のトマト

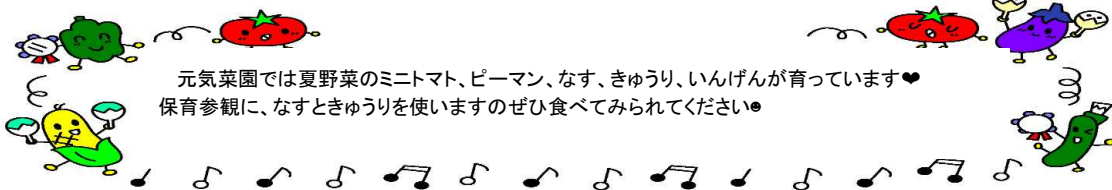
赤い色は抗酸化作用のあるリコピンというポリフェノールで、病気を予防する効果があります。冷やしたトマトは夏のおやつにも最適です。

#### 黄色のかぼちゃ

目や皮膚の健康を保つカロテンやビタミンC、血行を良くするビタミンEが多く含まれています。煮物や天ぷらはもちろん、レンジでチンして肉や魚の付け合わせにしても彩りが増します。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	マーボーなす なつとうあえ	チョコシリアルクッキー	白い風船
2	火	さかなのごまがらめ ナムル かきたまじる	カルピスゼリー・おかし	カステラ
3	水	チンジャオロースー りんごのサラダ	チョコパン	枝豆
4	木	さかなのみそマヨやき あいまぜ	さつまいものしおキャラメル	メロン
5	金	タンドリーチキン サラダ あまのがわスープ	たなばたカップケーキ	動物ビスケット
6	土	☆保育参観☆ キーマカレー パナナ		米せんべい
8	月	にくどうふ マカロニサラダ	すいか	サンドイッチ
9	火	オランダあげ ナムル	とうもろこし	かりんとう
10	水	チリコンカン きりぼしのにももの	コーンフレーク	チーズ
11	木	ごもくたまごやき きゅうりのうめじゃこあえ	じゃがいもドーナツ	ゼリー
12	金	チーズムニエル きんぴら ちゅうかスープ	あんこかし	フルーチェ
13	土	やきそば くだもの		
16	火	しょうじんりょうり みそしる	パインケーキ	梅の香巻
17	水	さかなのかばやき なたねあえ	おかずパン	オレンジ
18	木	ハヤシライス パナナ	ヨーグルト・ビスケット	黒棒
19	金	🎂誕生会🎂 タコライス サラダ スープ すいか	おたのしみ	ビスコ
20	土	なつやさいときのこのスパゲティ くだもの		
22	月	すいとんじる こまつなのたまごとじ	おきなわふうくずもち	バナナヨーグルト
23	火	さかなのレモンあんかけ ごまあえ	おこのみやき	枝豆
24	水	やきにくサラダ だいずのごもくに	あんにんどうふ	ジャムサンド
25	木	ポークケチャップ カミカミサラダ	とうふのホットケーキ	リッツ
26	金	さかなのアーモンドやき かぼちゃサラダ グラッセ	せんべい・チーズ	ウエハース
27	土	パン スープ くだもの		
29	月	トマトシチュー コールスロー	カスタードクリームあえ	丸ぼうろ
30	火	さかなのみそマヨやき フレンチサラダ	うめちりおにぎり	ぶどう
31	水	タイピーエン ひじきに	カミカミラスク	コーンフレーク

19日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。土曜日は、水筒だけ持ってきて下さい。



元気菜園では夏野菜のミニトマト、ピーマン、なす、きゅうり、いんげんが育っています♡  
 保育参観に、なすときゅうりを使いますのぜひ食べてみてください