



# 給食だより

小手指保育園  
R 6. 8

セミの鳴き声が夏の訪れを感じさせる季節になりましたね。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けるなど、注意が必要です。十分な睡眠とバランスのとれた食事、こまめな水分補給をして夏を安全に楽しく過ごしましょう。



## 暑さに負けない食生活を送ろう

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にしますね。「夏バテ」は、夏の暑さに身体がついていけずに食欲が低下し、体がだるい、やる気がおきないなどの症状があります。暑さに負けず、元気に乗り切るためには、規則正しい食生活がポイントになります。

### 朝・昼・夕の食事を欠かさずに

3食の食事を毎日同じ時間に食べることで生活リズムも整います。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。また、食べる量は減っても、できるだけバランスの良い食事をしましょう。

### 冷たいもののとりすぎに注意

冷たいものをとりすぎると、胃腸に負担がかかり、食欲が低下することがあります。また、アイスクリームやジュースなどは、多くの砂糖が入っているものもありますので、量に気を付け楽しめるといいですね。



### ビタミン B1 を含む食品を食べよう

ビタミン B1 は、糖質の代謝に必要なビタミンで疲労回復に効果的です。

#### 多く含まれる食品

→ 豚肉、うなぎ、大豆、ごまなど



### 食欲をそそる工夫を

酸味を使ってさっぱりさせたり、香辛料を使うことで食欲をそそる工夫をすることで、落ちた食欲を取り戻せることもあります。



## とうもろこし

6月から9月が旬のとうもろこしは、米・小麦と並ぶ世界三大穀物の1つで世界中で食べられています。とうもろこしには様々な品種があり、私たちが普段食べているのはスイート種(甘味種)で、その他にはポップコーン用のポップ種(爆裂種)などがあります。



### とうもろこしクイズ①

とうもろこしは、いつ収穫したものが一番おいしいでしょうか？

- 1、朝          2、昼          3、夜

正解は...「1、朝」です。

とうもろこしは太陽の光で作られた栄養を夜、甘い味に変えていきます。しかし、次の日に太陽に照らされると、夜作った甘い味はとうもろこしの成長のために使われてしまいます。

そのため、朝早い時に収穫したとうもろこしは甘くておいしいのです。

### とうもろこしクイズ②

とうもろこしのひげの数を数えると分かる秘密はなんですか？

- 1、とうもろこしの年齢      2、とうもろこしの甘さ      3、とうもろこしの粒の数

正解は...「3、とうもろこしの粒の数」です。

### 選び方

外の皮がみずみずしい緑色で、ひげは茶色く黒っぽいものが完熟している印です。また、ひげの数だけ実が詰まっているため、ひげが多くふさふさしているものがおすすめ！

蒸したり、焼いたり、バターで炒めたり、炊き込みご飯にしたりなど、今が旬のとうもろこしを味わってみて下さいね。

### 【献立変更】

- |     |       |                                   |
|-----|-------|-----------------------------------|
| 3日  | 午後おやつ | 豆腐ブレッド → コーンブレッド                  |
| 6日  | 昼食    | わかめと油揚げのみそ汁 → 油揚げと長葱のみそ汁          |
| 13日 | 昼食    | ごはん、米粉のホキフライ、ひじきのいり煮、厚揚げとキャベツのみそ汁 |
|     | 午後おやつ | マカロニのきなこあえ、プルーン、牛乳                |
| 15日 | 昼食    | ごはん、ホイコーロー、きゅうりナムル、わかめスープ         |
|     | 午後おやつ | オレンジケーキ、すりおろしピーチゼリー、牛乳            |
| 17日 | 午後おやつ | 日向夏ゼリー → アップルゼリー                  |
| 22日 | 昼食    | 小松菜のおひたし → チンゲン菜のおひたし             |



登園状況や食材の都合により、献立や調理方法を変更する場合があります。ご了承ください。