



給食だより

平成29年9月 キッズビレッジ



厳しい暑さも、あともう一息。日中はまだ気温が上がる場合があります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達な為、脱水症状や熱中症になる危険があります。「涼しくなってきたから・・・」と油断せずに、引き続き水分補給を心がけましょう。夏の疲れが出てくるこの季節。胃腸や肝臓といった内臓も疲れていると思います。早めの就寝で生活リズムを整えて健康に過ごせるようにしましょう。

夏の疲れを解消しよう



1. 睡眠をしっかり取る。

寝不足は体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりとして、早寝早起きの生活リズムを作りましょう。

2. 1日3度の食事をしっかり摂る。

暑いからといって食事の回数が減ってしまうと栄養不足につながります。3度の食事で栄養を十分に補給しましょう。

3. 良質のたんぱく質とビタミン・ミネラルを十分に摂る。

夏バテにならないためには、肉・魚などから良質のたんぱく質をとることが大切です。

また、ビタミンB₁は体の代謝をスムーズにする栄養素です。キャベツ・レタス等の淡色野菜に多く含まれます。

植物性の食べ物は、動物性の食べ物にはない繊維質があり、胃腸を刺激して便通を良くします。また、血液をきれいにしたり、夏の疲れを回復したりします。秋の野菜をたっぷり使い、衰えた体力を回復させましょう。



調理体験のすすめ

配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むき等、食材を自分で調理することで食に対する親しみと感謝の念が深まります。ご家庭でも食材に触れる機会を増やしてみましょう。

食事の大切さや楽しさは、毎日の生活の中で伝えていけるといいですね。

幼児にできる「毎日の食事のお手伝い」

- ・料理ができるまでを見せる
- ・テーブル拭き
- ・食器を運ぶ
- ・配膳する
- ・食器をさげる
- ・食器を拭く



子どもを魚好きに!

魚が嫌いな原因の一つとして、家庭で魚を食べる機会が減ったことがあげられます。

スーパーでは切り身の魚も多く見られますが、秋はサンマなどが美味しい季節。まるまる一匹のお魚を見るいい機会だと思います。その場でおろしてもらえるお店もあるので、一緒に買い物へ行ってみてください。

料理するのも食べるのも少しめんどろな“お魚”ですが、世界的に評価されている健康食品ですので、食卓に出す機会を増やしてみてもいいかもしれません。

〈給食食材の納入業者さんを紹介します〉

- お米・野菜・果物・調味料は、Kマートさんに配達してもらっています。
- パンは、スーパーせんだうさんに卵・乳製品不使用の天然酵母のパンを作って届けてもらっています。
- お肉は、カワナ精肉店さんに新鮮なお肉を届けてもらっています。
- お魚は、長谷川さんに骨を抜いたお魚を届けてもらっています。
- 牛乳・大量調理用食材は鈴木食品さんに届けてもらっています。
- ジョア・みかんジュース等は、ヤクルトさんに配達してもらっています。

