



# 給食だより

2020年 7月  
立場らびつと保育園

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこの頃で、急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。バランスの良い食事で体力を維持しましょう。



これから食を通して大切と思う事を挙げます。



- ① 少しの時間で良いのでお子さんと会話をしながら、食事を取って下さい。
- ② 嫌いな野菜も少しずつで良いので食べて見て下さい、食べられたら沢山誉めてあげて下さい。
- ③ ご飯を食べたら主菜、次にお汁等、お口中で調和の取れる食べ方をしてみましょう。
- ④ 日本の行事に合わせて、ご家庭でも簡単な行事食を取り入れてみましょう。七夕の行事も行います。

## 七夕・そうめん

平安時代に七夕そうめんを食べると大病にかからない、として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわる為に、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。

そうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べる時は、麺だけではなく、卵や鶏肉野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎではありませんか・・・

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g ところが果汁入りの清涼飲料500mlには約70g、乳酸菌飲料65mlには約12gもの砂糖がふくまれています。砂糖を取りすぎると虫歯になりやすくなるだけではなく大量の砂糖をとった後の低血糖によりイライラしやすくなるなどの弊害もあります。甘い飲料を習慣づけないようにしましょう。



## ビタミンとリコピンで医者いらず夏のトマト



トマトが赤くなると医者が青くなる、と言われるほど6~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンA、Cが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでるので、生食以外にも魚や肉等と一緒に煮込むと、甘みや美味しさが増し、好きな料理にしてみましょう。



暑いからといって冷たい食べ物の摂り過ぎには注意しましょう。又、こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。

