



## こどもの食事だより



子供たちは大人より多くの水分を必要とします。ジュースやスポーツドリンクは知らないうちに糖分を多く摂ってしまいます。麦茶や湯冷ましなど甘くないもので水分補給を心がけていすね。

**天然素材のジュース**  
この季節、子どもが好むジュースですが、糖分の過剰な摂取が気になることです。100%果汁のものも、意外に糖分を多く含んでいる場合があります。少し薄めるなどの工夫をしましょう。

**便秘・下痢に注意**  
ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりとってください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

### 夏にはやっぱり夏野菜！！

夏の旬野菜トマト、きゅうり、なす、ピーマン、ズッキーニ、とうがんなどがあります。旬の野菜はビタミン・ミネラルを多く含み、栄養価も高く味がしっかりしています。たくさん出回るので価格も安価です。

暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。



### スープで摂る野菜は栄養素をまるごととれる！

水に溶け出した栄養成分もスープをのむことによりしっかりとることができます。夏バテ気味の胃腸にも消化吸収がよく、食物繊維もたっぷり取れ、水分補給もできます。野菜は一日子ども250gが目安！！

ごはんをしっかり食べてからね！

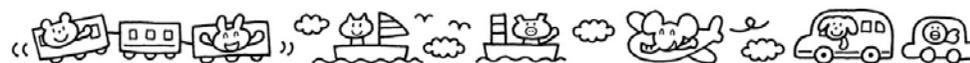


### 保育園の手作りアイスレシピ

材料 4人分

生クリーム	...	200cc
牛乳	...	180cc
お好みのジャム	...	150g

- ・①ボールに生クリーム、牛乳、ジャムを入れる。
- ・①ボールよりさらに大きなボールに氷と塩適量をいれ①ボールをあてて、冷やしながらかき混ぜる。
- ・型にながし冷凍庫で冷やし固まったらできあがり！！



調理室より

### 給食を食べるようすを見ています

栄養士が、子どもたちの給食を食べるようすを見て回っています。一生懸命作った給食をみんながたくさん食べてくれると、とても嬉しいものなんです。保護者の方と、同じ気持ちです。

