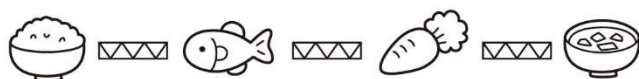


# 食育だより

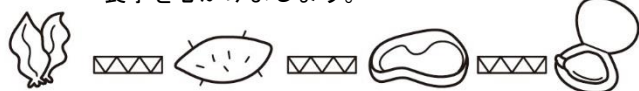
みずき保育園  
2023年7月

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちに。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気を付けましょう。



## 栄養バランスを考えた 食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。1～2歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら子ども茶碗3杯程度、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら200ml～400ml程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。



## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れた旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期で、さらに安価で手に入れることができます。

夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、旬の食材を食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



## 七夕を楽しむ

### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名です。

### 七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。保育園でも、星形の食材を飾った七夕そうめんで、七夕の雰囲気を楽しんでもらいたいと思います。

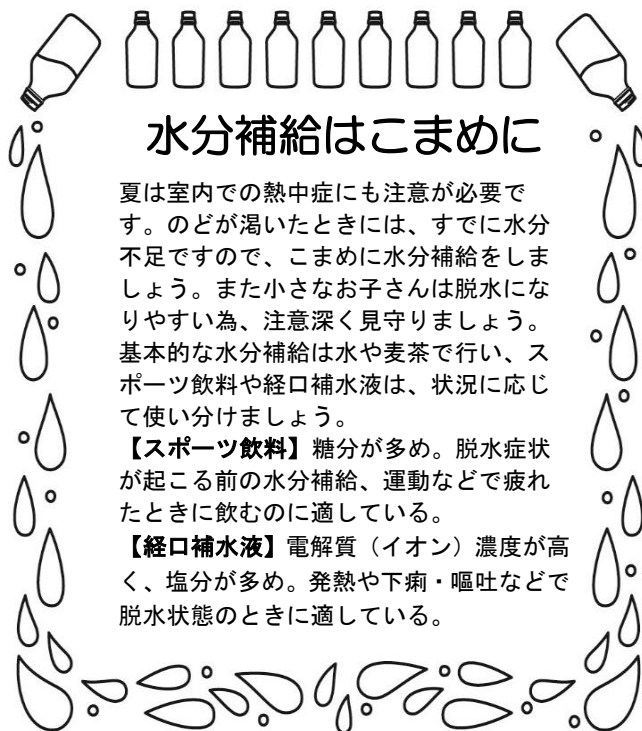


## 水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。また小さなお子さんは脱水になりやすい為、注意深く見守りましょう。基本的な水分補給は水や麦茶で行い、スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



※仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。