



給食だより

令和3年7月号
杉並区保育課

気温が上昇し、少し動いただけでも汗をかく季節です。マスクをつけていると、のどの渇きがわかりにくくなり、熱中症になりやすいと言われています。こまめな水分補給で熱中症予防を！

上手な水分補給を！



◇こまめに水分補給（食後、帰宅後、昼寝後など）

乳幼児は、一度に多くの水分を補給することができません。水分を摂る時間は、大人が気にかけてあげましょう。

◇量は少量ずつ

がぶ飲みはNG！特に冷たい飲料や菓子を一気に摂取すると、刺激で消化能力が低下します。冷たいものを避け、常温のものを少量ずつ摂りましょう。

◇甘い飲み物は避けて

水分補給は「水」か「麦茶」がベスト！甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲低下につながり、夏バテの原因にもなります。

元気になる食事！

食欲が落ちるこの時期は冷たい料理を摂りがちですが、続いてしまうと消化機能が低下して食欲不振を招き、倦怠感が現れます。夏バテには、豚肉・レバー・うなぎ・大豆・ごま・胚芽米などビタミンB群の豊富な食材が有効です。にんにく・ニラ・葱に多いアリシンを組み合わせることで調理するとビタミンB1の吸収が良くなります。



<給食で新たに提供する食材>

※果物については、献立表の下欄をご覧ください

3回食（離乳後期の頃）

3回食完了の頃（離乳完了期の頃）

7月	8月予定
そうめん・白すりごま	マーガリン 黒すりごま
卵・ひじき	刻み昆布(乾)
クリームコーン缶 オクラ・冬瓜	モロヘイヤ・バナナ ズッキーニ・レタス 赤ピーマン

7月	8月予定
そうめん・白すりごま	黒すりごま
卵・ハム・ひじき	刻み昆布(乾) さつま揚げ
クリームコーン缶 オクラ・冬瓜・レモン	モロヘイヤ・バナナ ズッキーニ・レタス 赤ピーマン

