

給食だより

城保育園 5月の食育だより

新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思います。楽しい食事時間の中で好き嫌いなく、色々な食材を食べて元気に過ごせるように給食づくりに工夫をこらしています。



水分補給で熱中症を予防しましょう

熱中症は、夏の強い陽ざしの下だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給が重要です。しかし、冷たい甘い飲み物の取り過ぎや、カフェインを含む飲み物には注意が必要です。スポーツドリンクなどには砂糖が多く含まれているため、砂糖を取り過ぎると疲労感が増して食欲も低下してしまう原因にもなります。またさんびん茶にも緑茶と同等のカフェインが含まれています。子供には少し冷やした麦茶や少量（1リットル当たり3g）の粗塩を溶かした水や水分の多い果物などがおすすめです。



おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつのでい

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麵……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど



覚えておきたい食物アレルギー

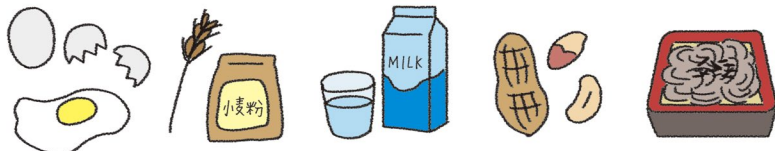
たまご

小麦

牛乳

ピーナッツ

そば



はじめて与えるときの注意点

- ・体調の良いときを選ぶ
- ・1さじずつ与える
- ・反応が出たら、ようすを見て受診する



おいしいお弁当

味付けは冷めてもおいしい事がポイントです。ケチャップ味・カレー味・マヨネーズ味でややしっかり味付けしましょう。
 ★ご飯やおかずは冷ましてからつめる
 ★おかずには十分火を通す
 ★夏場はちくわ・カマボコ類も加熱する

