

食育だより



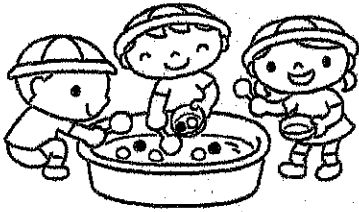
社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R5.6.28 発行

7月の食育目標は「季節の野菜に興味をもつ」です。保育園では季節の野菜の絵本を読んだり給食で季節の野菜を取り入れたりして触れていけるようにしています。保育園の花壇では季節の野菜を育て収穫していきます。今年もすみれ組さんがきゅうりの水やりをしたり芽が出てくる様子を観察したりしました。



7月の食育 グーランチ

★白飯



★ひじき入り豆腐ハンバーグ

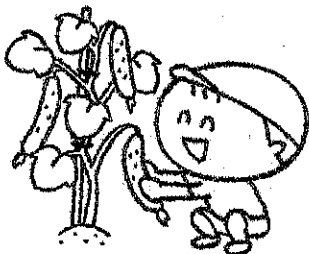
★きゅうりとちくわの酢の物

★なすと玉ねぎのみそ汁



旬な食材 きゅうり

今月は園でも育てているきゅうりについて紹介します。きゅうりはウリ科キュウリ属。日本では生食で利用されることがほとんどでみずみずしさとパリパリとした食感が特徴です。95パーセント以上が水分であるため栄養が少ないと思われてしまいがちですがビタミンやミネラル、ビタミンKが多く含まれている野菜です。



スポーツ飲料
経口補水液



飲みすぎに注意!

夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

スポーツ飲料



激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

経口補水液



発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。