



# 給食だより

R4年5月31日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

## 汗をかいたら意識して水分補給をしましょう!!

晴れた日には額を流れるほど、雨の日でもジメジメと蒸し暑く、気づかぬ間にじわじわと汗をかいています。新陳代謝が激しい子どもたちは、たくさんの汗をかくため、水分をとらないと、熱中症への危険が高まります。子ども達は身体が小さく、アスファルトなど地面からの照り返しにも注意が必要です。また、通常の水分補給は「水やお茶」で十分です。スポーツ飲料も脱水症状を起こした時は効果的ですが、スポーツ飲料には糖分が含まれており、水代わりに飲んででは糖分の摂りすぎになってしまいますので十分注意が必要です。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30	3	4・18
午前食 昼食	じゃが芋のかき揚げ 高野豆腐の煮物 きゅうりのツナ和え もやしのみそ汁	サバの味噌照り焼き アスパラの天ぷら 春雨サラダ かき玉汁	豆腐ハンバーグ 磯辺粉ふき芋 人参のゴマ和え たまねぎのみそ汁	鶏肉のマーマレード焼き こんにゃくのみそ煮 野菜サラダ わかめのすまし汁	あじの南蛮づけ 目玉焼き ひじきの佃煮 キャベツのみそ汁	ひじきごはん 豚汁
午後食 (おやつ)	牛乳ヨーグルトプリン	すいとん汁	牛乳 にんじん蒸しパン	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 とうもろこし	麦茶 おにぎり
日	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25
午前食 昼食	鶏肉の塩麹焼き 千切り大根の酢の物 じゃこピーマン なめこ汁	魚の塩焼き ごぼうのごまよこし さっぱりポテトサラダ 青さのみそ汁	揚げおかべ 人参しりしり チンゲン菜のおかか和え 南瓜のみそ汁	煮しめ きびなごから揚げ キャベツの香り漬け しめじのみそ汁	さつま揚げ 南瓜の甘煮 野菜の昆布あえ 油揚げのみそ汁	豚肉のみそ丼 もずくのすまし汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	麦茶 油みそおにぎり おしゃぶり昆布	牛乳 きな粉ポテト	果物盛り合わせ 煮豆	牛乳 みたらし豆腐団子	牛乳 バナナ

～お知らせ～

6月17日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。朝のお忙しい中の準備は大変かと思いますが、ご協力をお願いします。

### それって本当に健康にいいの!?

フルーツジュースが体に良い!と健康のために毎日飲むようにしているという方が身の回りに多くいたりしませんか?果物が健康にいいことは事実ですが、それをジュースにするとどうしても果糖の摂りすぎになってしまいます。毎日飲む人では、死亡率が24%上がる!と注意喚起しているところもあります。果糖といってもあくまでも糖なんです。摂りすぎは体によくありません。

子どもの頃みかんをキューと搾って、ジュースにしてみたことはありませんか?みかん1個を搾ってもカップ1/4程にもなりません。カップ1杯のミカンジュースを飲もうと思ったら4、5個のみかんを食べているのと同じだということです。中サイズのみかんには、約9gの糖質が含まれています。これは砂糖大さじ1杯と同じ量です。ということは・・・考えてみるとゾッとしませんか?果物の中でもみかんは糖質の低い果物です。他の果物であればもっと多くの糖質が含まれます。果物をそのまま食べれば、お腹が膨れてそうたくさんの量は食べられませんが、ジュースにするとカップ1杯なんてあっという間に飲み干してしまいます。子どもたちの普段の飲み物にも100%ジュースなら安心!と与えすぎないように十分注意しましょう。