

給食だより



太陽が照り付ける暑い夏がやってきました。暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。ごはんをしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

体の水分量

体の水分量は大人が約60%なのに対し、子どもは70-80%と多いため、大人に必要な水分量の2-3倍の水分が子どもには必要になります。

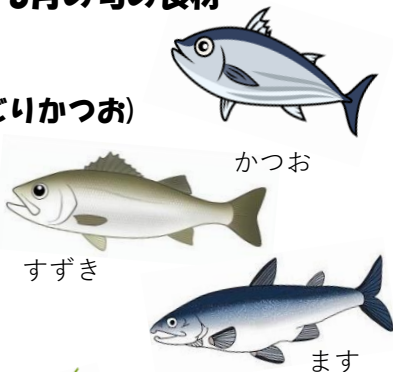
また、子どもは体が小さくても大人と同じ量の汗腺を持っています。そのため、大人よりも汗をかく量が多く、必要な水分量も増えます。

小さい子どもの場合は、のどの渴きをうまく伝えられないこともあり、気が付いた時にはすでに脱水症状が進んでいることも多いです。気温が高くなり、汗をよくかく季節になりますので、子どもが定期的に水分を取れるよう大人が意識しましょう。

8月の旬の食材

魚

- ・戻り鯉(もどりかつお)
- ・鱸(すずき)
- ・鱒(ます)



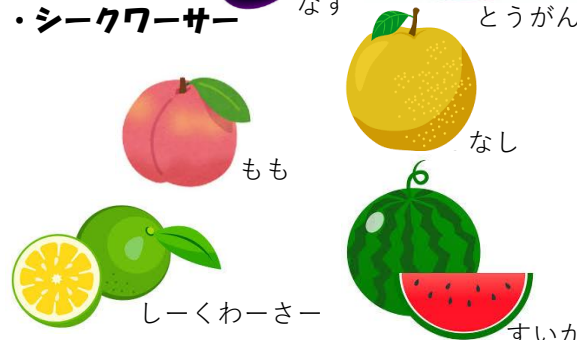
野菜

- ・唐辛子
- ・とうがん
- ・茄子



果物

- ・梨
- ・もも
- ・すいか
- ・シークワーサー



お家でチャレンジ

手作りシャーベット 1人分

◎材料

- ・お好みのジュース… 200ml
- ・氷…袋に入るだけ
- ・塩…40g
- ・厚手のビニール袋…1枚
- ・ジフロック(大)…1枚

◎作り方

- ①ジフロックに氷と塩を入れる。
- ②ビニール袋にジュースを入れ、口を結ぶ。
- ③①のジフロックに②の袋を入れる。
- ④5分くらいフリフリする。

※ジュースは100%のを使うのがおすすめです。

気温が高く暑い日や、外遊びから帰ってきたおやつに、お家の中で子どもと一緒にチャレンジしてみてください！