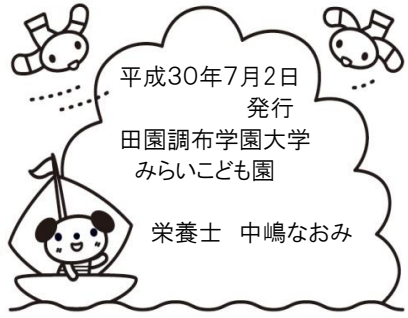
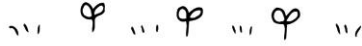


給食だより

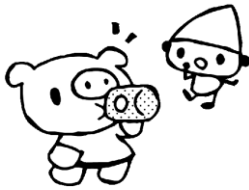
7月号



平成30年7月2日
発行
田園調布学園大学
みらいこども園

栄養士 中嶋なおみ

水分補給に気をつけましょう



暑い夏、水分補給はかせません。
ジュースなどの清涼飲料水やスポーツドリンクなどのイオン飲料ではなく、麦茶や白湯などの糖分の無いものを中心にしましょう。

清涼飲料水を飲みすぎるとなぜいけないの？

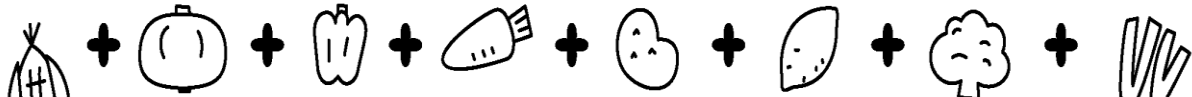
食欲が無くなってしまいます

食事の前に甘い飲み物を飲むと、血糖値が上がってしまい、お腹が空かず、食欲が無くなってしまいます。ごはんが食べられないと、栄養が摂れず、夏バテや体調不良につながります。



味覚の発達に影響があります

味覚の形成される乳幼児期に強い甘味に慣れてしまうと、他の味を受け入れなくなってしまうたり、薄味では物足りなくなってしまうと、健康的な食生活の基礎作りに影響が出てきます。



給食の時間から...

5月下旬から6月にかけては夏野菜が出てくる頃で、献立の中にも取り入れています。ピーマンは子どもたちの苦手な野菜の一つです。そろそろ夏の軟らかいピーマンが出るかと思い、野菜ソテーの中に入れました。しかし、まだ時期が早かったのか、少し苦味が残りました。これはいけないと急ぎよ次回は赤ピーマンに変更...。旬の始まりは少しずつれることもあり、なかなか難しいのですが、野菜をおいしい旬の時期に少しでも多く味わってほしいといつも考えています。



生の魚は気をつけましょう



先日、昨年度の川崎市の食中毒の発生状況の報告があり、発生原因の細菌でアニサキスが
▲ 増えているとのことでした。アニサキスは生の魚にいます。症状はお腹にかなり痛みがあるそうで
▲ ます。乳幼児期は消化機能も未熟でリスクが大きいので、お刺身などは注意しましょう。乳児はなるべく食べるのを避けましょう。日ごろの調理もそうですが、レジャー先などで焼肉やバーベキューな
▲ どのお肉の加熱も十分にしましょう。

