



7月 給食だより



毎日暑い日が続いています。この時期は、体力や食欲が落ちたり、睡眠が不十分になったりして夏バテしやすくなります。夏に備えて、しっかり栄養と睡眠を摂り、体力を蓄えましょう。

◆電子レンジを使って、野菜をたくさん食べましょう◆

野菜は、夏バテを防止するビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。健康的な食生活を送るために

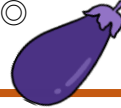
かぼちゃ 1/4個 (200g)

種をとり、小さく切らずに大きじ1くらいの水をかけ、ラップで包み、600Wの電子レンジで4～5分。熱いうちにかぼちゃを潰し、マヨネーズを和えてかぼちゃサ



なす 中1本 (100g)

皮をむいて、ラップに包み、600Wの電子レンジで1～1分15秒。うどんなどの麺類の上にトマトや千切りきゅうりと一緒にのせてると具沢山で◎



キャベツ 1枚 (100g)

食べやすい大きさに切り、耐熱皿にのせたら、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで1分～1分半。同じくもやしや葉物野菜ならなんでも可能です。ごまドレをかけて温野菜として。



◆ 毎日、いいうんちを出そう！ ◆



子どもでも便秘症は珍しいことではありません。10人に1人くらいかそれ以上とされています。以下の便秘の予防法を参考に、毎日お子様のうんちを観察して体調管理に役立てましょう！

●便秘の予防法

①早寝早起きをし、規則正しい生活を！

朝ごはんを食べることで胃や腸が刺激されることで、便が出やすくなります。



②便のカサが少ない場合

不溶性食物繊維を食事に取り入れましょう。(例：きのこ、さつまいも、豆類など)



③便が硬い場合

水溶性食物繊維を食事に取り入れましょう。

(例：りんご、キウイ、キャベツ、白菜、ひじき、わかめなど)



④水分をこまめに飲みましょう。

体重1kg当たり

乳児 120～150ml/日

幼児 90～100ml/日



参照：「こどもの便秘－正しい知識で正しい治療を－」小児慢性機能性便秘診療ガイドライン作成委員会

