

# いただきます 7月

2021. 7. 1 発行 栄養士：西村 瑞保



ジメジメとした梅雨が明けると、いよいよ暑い夏の到来ですね♪  
たくさん汗をかくこの時期は、熱中症に注意が必要です。保育園でもこまめに休憩・水分補給を行い、子どもたちと元気いっぱい過ごしていきたいと思います。  
7月からは子どもたちの大好きなプール遊びが始まります。暑い日差しの中で活動を行うため、体力を消耗しやすくなります。朝食をしっかり食べて登園しましょう！  
七夕の日は、七夕メニューを予定しています。お楽しみに☆

暑い夏にツルツルっとしたのど越しの良いそうめんは、食欲がないときにもってこいの料理です！  
そうめんだけを食べてしまいがちですが、たんぱく質やビタミンなどが含まれたおかずも忘れずに食べましょう♪



## ♪ 水分補給のタイミング ♪

- ☆朝起きたときと夜寝る前。
- ☆水遊び、プール遊び、外遊び、散歩などの前後。
- ☆外出時は、水やお茶を水筒などに入れて、こまめに水分をとりましょう。



## ♪ 食事からも水分補給 ♪

- ☆食事の中に、みそ汁やスープなど、お汁を取り入れてみましょう。
- ☆食事前や食事中に水分をとりすぎてしまうと、食欲がなくなり夏バテになる可能性があります。飲み過ぎには注意しましょう！
- ☆トマトやきゅうり、すいかなどの夏野菜は、体を冷やす働きがあります。

ふじヶ丘保育園 TEL : 099-244-1590 FAX: 099-244-1517  
子育てセンターはらっぱ TEL : 099-244-1365  
メールアドレス harappa@joy.ocn.ne.jp  
ホームページアドレス http://www.fujiho.jp/  
※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



## ～うま味ってなんだろう？～

### うま味 = 天然だしの味

うま味は、昆布やかつお節、干しいたけに含まれるたんぱく質の一種で大切な栄養素を知らせる味です。しかし、手軽で簡単な顆粒だしがあふれている時代・・・、顆粒だしをはじめ、加工食品やスナック菓子には化学調味料や添加物が入っていることがほとんどです。

### 赤ちゃんはだしが好き!?

赤ちゃんはだしの味が好きと言われています。それは、だしの中でも「昆布だし」に含まれているグルタミン酸が、母乳の成分にも含まれているからだそうです。離乳食の時期から天然だしを使ってうま味を感じる食事に慣れましょう。

食べ物は複数の味を組み合わせることで相乗効果をもたらし、よりおいしくなります。だしも昆布とかつお節はうま味が強くなり、昆布と干しいたけは甘味が強くなります。上手に組み合わせてみましょう。



## 保育園の給食は、天然だしを使っています！

- ♪みそ汁…いりこだし
- ♪すまし汁…かつお・昆布だし
- ♪煮物…かつお・昆布・干しいたけだし



保育園では、その日にグリーンコープで購入した素材でだし汁を作っています。  
以前、保護者の方から「家ではみそ汁を食べないけど、園のみそ汁はおいしいと話してきます。」とお話を頂きました。子どもたちが「おいしい」と感じた理由の一つに、天然だしから作ったことが要因となっているかもしれません♪  
これからも、天然だしのおいしさを子どもたちに伝えていきたいと思っております♪