



給食だよ

7月は行事食が2回あります。5日の「七夕誕生会」と25日の「縁日給食」です。
完全給食（お楽しみ給食）になっています。
メニューは何だろう～？ 当日を楽しみに待っていてくださいね。
今月もたくさん食べて、たくさん遊んで、暑さや夏バテを乗り切りましょう。



「夏野菜をじょうずにたべよう」



トマト、なす、きゅうり、すいかなどの夏野菜は、暑さによる体のほてりをとる効果があります。水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。また、利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もあります。生食で食べたりしますが、炒め物や煮物などにすると量もたくさんとれ、おなかにやさしく、温かく食べることもできます。夏場は傷みやすいので、調理した後は早めに食べましょう。



「手足口病で食べられなくなったら」

夏は手足口病がはやりやすい季節です。口の中に発疹ができると、痛くて食べられなくなることがあります。そんな場合は、おかゆや豆腐・ゼリーなど、刺激が少なく噛まずに飲み込めるものをとるようにするとよいでしょう。

「体調をくずし、下痢の時には・・・」

体調をくずすと下痢ぎみになるお子さんも増えてくると思います。症状がある時は、
・ 柔らかく刺激が少ないものを食べるようにしましょう。おかゆ・具のないみそ汁・やさしいスープは刺激が少なく適しています。下痢が改善してきたら、少しずつ、うどん・パン・じゃが芋・にんじんなど軟らかく煮た野菜、煮魚、豆腐、りんご、バナナなどを食べて様子を見ていきましょう。油で揚げたフライ、脂肪分の多い肉類などは、下痢の症状が悪化することがあるため、改善するまでは避けましょう。生ものや繊維の多い食材は消化されにくいので、症状が改善するまでは控えると良いです。

- ↓
- ・ 消化の良い食品（おかゆ・白身魚・ささみ・豆腐など）
 - ・ 脂肪の多い食品は控えましょう（揚げ物、炒め物）
 - ・ 柔らかい仕上がりになる調理をしましょう（煮る・蒸す・焼く・茹でる）
 - ・ 食物繊維が多い食品を控えましょう（わかめなど海藻類・きのこ類・こんにゃく・果物）
 - ・ 刺激の強い食品・嗜好品を控えましょう（辛いもの・香辛料の強いもの）



☆☆ おてつだいをやってみよう！ ☆☆☆

＜ 配膳・あとかたづけ ＞

台所でのお手伝いとして取りかかりやすいのは、食事の準備や後片付けです。食事の前後にテーブルをふく、はしや皿を並べる、食べ終えた食器を運ぶなどです。まずは自分の分をやってもらうことから始め、慣れてきたら家族の分もやってもらうようにします。食器の後片付けは、洗ったあとにふくことから始め、食器の扱いに慣れてきたら洗うことにもチャレンジしてみましょう。

