

7月 食育通信



甘いドリンクを飲みすぎていませんか？

子どもが1日に摂取して良い砂糖の量は15gといわれています。ところが、果汁入りの清涼飲料水(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖を摂り過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖を摂ったあとの低血糖によりイライラしやすくなるなどの弊害も…。

水分補給をする時はお茶か水にして、甘いドリンクを飲むことを習慣付けないようにしましょう。



梅雨の晴れ間の眩しい日差しに夏を感じるこの頃です。この時期は急に暑くなり、体調を崩しがちになります。食事をしっかり摂り、水分補給もこまめにしましょう。

6/25 お誕生日会



かたつむりクッキー

調理のお手伝いをしたよ

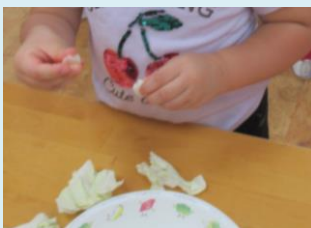
いろいろなクラスで調理のお手伝いをしてくださいました。自分たちがお手伝いした献立はいつもより食べる意欲が増えてお代わりもたくさんしてくれます♪



6/21 もやしポキポキ(たんぼぼ)



6/24 玉ねぎの皮むき(さくら)



6/27 キャベツちぎり(キヨミー・ひまわり)

土用の丑の日には「うなぎ」

本来うなぎの旬は冬ですが、夏の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。

うなぎは、ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富で、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。

ただし、小骨が多いのと塩分・脂分を多く含むので、1~2歳は1切れ程度(約20g)にしておきましょう。

今年の土用の丑の日は、7月24日と8月5日です。

☆6月の実施栄養量

乳児(赤) 幼児(青)おやつなし 幼児(緑)おやつあり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
490 kcal	17.6 g	14.4 g	187 mg	2.2 mg	3.6 g	1.8 g
399 kcal	15.8 g	10.5 g	81 mg	1.9 mg	3.7 g	1.9 g
570 kcal	21.0 g	16.6 g	203 mg	2.6 mg	4.4 g	2.2 g

☆7月の予定栄養

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
510 kcal	18.2 g	13.3 g	200 mg	2.2 mg	3.5 g	1.7 g
446 kcal	16.3 g	10.9 g	82 mg	1.8 mg	3.4 g	1.7 g
601 kcal	21.6 g	15.6 g	217 mg	2.6 mg	4.2 g	2.0 g