

献立表

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and time. Includes a '海の日' (Sea Day) section and a disclaimer at the bottom regarding allergen information and energy values.

★ベーコン・ウィンナー・生中華麺・焼きそば麺ホットケーキ粉は卵不使用のものを使用しています。★仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承ください。 1か月の平均エネルギー量 幼児：557kcal 乳児：446kcal



食育だより

令和6年度7月

夏休みなど、外出の機会が増える時期ですが、外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れないようにしましょう。紫外線の強い時間帯は外出を控えたり、つばの長い帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。

【今月の食育】

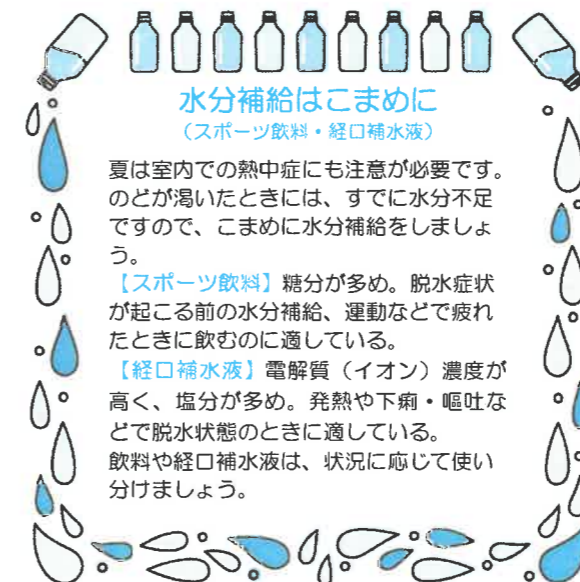
<p>たんぽぽ組</p> <p>23日(火) とうもろこしの皮むき</p> 	<p>さくら組</p> <p>24日(水) とうもろこしの皮むき</p> 	
<p>ほし組</p> <p>29日(月) 米とき、おにぎり作り</p> 	<p>つき組</p> <p>3日(水) チョコバナナ</p> 	<p>たいよう組</p> <p>24日(水) バター作り</p> 



SDGsと食との関わり

2015年に国連でSDGs(持続可能な開発目標)が採択されました。今回は、**持続可能な食生活**を送るために私たちにできることをまとめていきます。

日本は先進国の中で食料自給率が40%と最低水準です。食料自給率を高めることは日本で暮らす私たちにとって重要な目標であり、2030年までに45%まで引き上げることを目指しています。食料自給率が低いとフードマイレージが高くなります。**フードマイレージ**は、生産地から食卓までの距離が短いほど環境負担が少ないという仮説を前提とした考え方で、**食料の重量×輸送距離**で表されます。フードマイレージの数値を低くすること、つまり、食料自給率を高める一つの手段として**地産地消**があげられます。**地産地消**とは地元でつくってとれたものを地元で消費することです。野菜はその土地の気候に適したものやその土地に昔から根付いているものなどがあります。まずは住んでいる地域でつくられた野菜について知ることから始めてみましょう。私たち一人ひとりにできることを考えて取り組むことが持続可能な食生活を送ることにつながります。



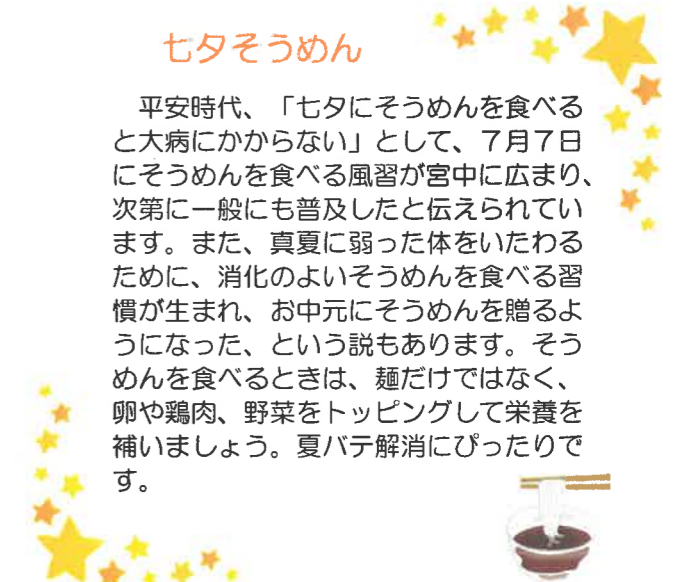
水分補給はこまめに

(スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。