



7月のおたよりでは、熱中症の予防についてと、小諸市の給食について紹介します！

○熱中症予防について～

熱中症予防には「水分補給」と「朝ごはん」

水分補給と同じくらい朝ごはんを食べることも熱中症予防に重要です！朝ごはんにより、寝ている間に失われた水分や塩分、元気に過ごすための栄養素を補うことができるため、必ず朝ごはんを食べてから登園しましょう。また、睡眠不足も熱中症の原因に！暑くて寝苦しい夜もありますが、十分な睡眠をとることも大切です。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

清涼飲料水の飲みすぎに注意！

ジュースや炭酸飲料水、スポーツドリンクには見えない砂糖がたくさん入っています。子どもたちもおいしくて、つい飲みすぎてしまいますが、砂糖を取り過ぎると、食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水や麦茶などからの水分補給がおすすめです。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

○給食について

天然のだしを使用しています

みそ汁

煮干しからだしをとっています。年長クラスにはだしをとった煮干しの骨や頭をとり、小さくして味噌汁に入れることもあります。

すまし汁

こんぶとかつおのだしパックからだしをとっています。だしをとったこんぶを、小さく切ってすまし汁に入れることもあります。
※だしパックは、かつお節やさば節など複数種類の天然の食材が含まれているものを使用しています。

スープ、煮物、麺の汁

かつおのだしパックからだしをとり、様々な調味料を組み合わせで作っています。

06月にだしの食育を行いました！

給食調理業務の受託者である「(株)メフォス」と協力し、年長さん、年中さんを対象にだしの食育を行いました。だしに使う食材を触ってにおいをかいだり、試飲をしてもらいました。だしだけでは飲みにくいと感じた子どもたちには、しょうゆを少々入れてあげると、「おいしい」と飲んでいました。他にも、かつお節でだしをとる方法を子どもたちの前で実演すると、「いいにおい！」「おいしそう！」と大興奮でした！



旬や地元の食材を使用しています

野菜や果物など、できるだけ旬のものを使用したり、市内や市内周辺で収穫したものを使用しています。

【食材(例)】

春:レタス、アスパラガス、たけのこ、メロン など

夏:あじ、なす、トマト、ズッキーニ、じゃがいも、とうもろこし、すいか、もも、えごま など

秋:鮭、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ、さつまいも、ぶどう など

冬:ぶり、大根、はくさい、いちご、みかん、清見オレンジ、ぽんかん、いよかん など

※おうちで食べたことのない食材も提供する可能性がありますので、献立予定表を確認し、提供前に必ずおうちで食べてきていただくようにお願いします。

衛生管理を徹底しています

国のマニュアルや委託業者の細かいルールに基づき、安全に給食が作れる体制をとっています。

【衛生管理の例】

- ・食材の納品時は、必ず調理員が立ち合い、品質の確認を行っている。
- ・調理工程ごとに専用のエプソンを使用している。
- ・食材の中心温度を測定し、安全に提供できる温度になっているか確認後に提供している など

給食のサンプル展示や食に関する情報を掲示しています

～サンプル展示～

各園に給食のサンプルを展示していますので、参考にしてくださいね♪展示場所は各園にお問い合わせください。



～食に関する情報～

委託業者が旬の食材の展示や、食材に関するクイズを掲示してくれています。

