

2025年
7月号



ポプラこども園
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

梅雨が明け、本格的な夏の到来です。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏をのりきりましょう。園の食事、夏をのりきるための内容や食べやすい内容で提供していきたいと思います。

また、7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事の一つです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなでたのしみましょう。

今月の目標

こまめな水分補給
をしよう



7月は 県産品推奨月間 です



沖縄でとれる、野菜や果物、お肉やお魚、海藻、牛乳など、給食使用しています。地元でとれた(作られた)ものを、地元で食べる(消費)することを、『地産地消』といいます。栄養いっぱい、そしておいしい『ウチナーむん』をぜひ味わってくださいね!

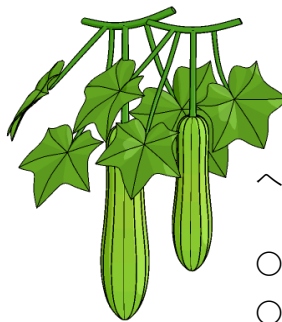
にがうり (方言 ゴーヤー)

○旬: 4月~7月

○琉球王朝時代から沖縄で食されてきました。

暑い時期のミネラル補給に最適です。○栄

養: ビタミンCが多く加熱しても壊れにくい。

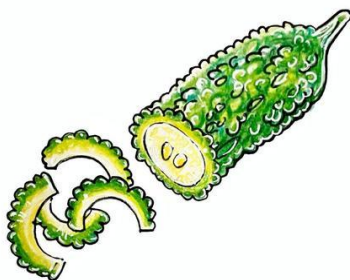


へちま (方言 ナーベラー)

○旬: 7月~10月

○本土では、タワシとして利用されますが、沖縄でポピュラーな野菜です。

○栄養: ビタミンやミネラルが豊富で美容によい。



他にもたくさんの県産品があります。この機会に探してみてください。



スポーツ飲料
経口補水液
飲みすぎに注意!

夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

スポーツ飲料



激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

経口補水液



発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質(イオン)濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。

おすすめ!

食欲がないときの
メニュー

暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる物、さっさと食べられる冷たい汁物などがおすすめです。



貝だくさんの
そうめん・おじや

野菜たっぷり
スープ・みそ汁

7月10日は
納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バツグンの栄養バランス!

体をつくる
基となる
タンパク質

貧血を
予防する
鉄分

骨や歯の形
成を助ける
カルシウム

腸内環境を
整える
食物繊維

ほかにも、
ビタミン群や
マグネシウムなど
体にいい栄養素が
豊富に含まれて
いるよ!

