



# きゅうしょくだより



令和4年7月 あおぞらぱれっと保育園

梅雨明けしたかのような暑い日や、湿度の高い日が続くと体調を崩しやすく消化機能が低下し食欲不振に陥ることもあります。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですのでこまめに水分補給をしましょう。規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛け楽しく夏を乗り切りましょう。保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに水分補給にも十分注意していきたいと思えます。



## 【暑さに負けない！！夏の水分補給】



こども達は大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では体重の約60%、乳幼児では約70%、新生児ではなんと80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除くはたらきがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合があります。水分補給のポイントは「のどが渇く前に」「こまめに」摂取することです。1回の補給水分は、乳児は50～100ml、幼児は100～150mlを目安に飲むようにしましょう。日常生活での水分補給は、「水」や「麦茶」がおすすめです。



## 【朝ごはんをしっかり食べましょう】



朝ごはらは、体温を上げたり体や脳を目覚めさせる働きがあります。朝食を食べないと疲れやすく、午前中の活動がスムーズにできなかつたり、イライラします。朝ごはんを食べると一日の栄養バランスもよくなりますし、間食や肥満の予防にもつながります。また、便秘の解消になります。子どもの頃から朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけることは、とても大切です。朝のおすすめメニューとして、野菜やキノコ類、海藻などを使って具たくさんの汁ものにする、立派な副菜になります。朝ごはんをなかなか食べられない方もバナナなどの果物やスープ、サンドイッチなど簡単なものからでもかまいません。「毎朝、食べる」を習慣化できるとよいですね。

## 【お知らせ】

サンプルケース内の給食の展示ですが、7月～9月までは写真での掲載となります。ご了承ください。

## 【全国郷土料理巡り～沖縄県～】

7月は、沖縄料理である「タコライス」「豆腐と青菜のチャンプルー」「もずくのスープ」を提供します。「タコライス」・・・メキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をごはんの上に乗せた沖縄料理です。

ご飯の上にチーズ入りのミート、レタス、トマトを乗せます。

「チャンプルー」・・・沖縄の方言で「ませこぜにしたもの」というような意味があり、豆腐や豚肉だけに限らず「一緒に炒め合わせること」を意味します。



## 【今月のおすすめレシピ】〈押し麦と夏野菜のスープ〉

(材料)5人分

- ・押し麦・・・5g・トマト・・・35g・ズッキーニ・・・30g・なす・・・30g・玉ねぎ・・・30g・生姜・・・1g・鶏小間肉・・・30g
- ・オリーブ油(炒め用)・・・適量・塩・・・1g・砂糖・・・3g・かつおだし汁・・・300g

【作り方】

- ①野菜をカットする。(生姜・・・みじん切り、トマト・茄子・ズッキーニ・玉ねぎ・・・ダイスカット)
- ②鍋にオリーブ油を敷き、生姜、鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に火が通ったら、野菜(茄子・ズッキーニ・玉ねぎ)を加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、かつおだし汁を加える。
- ⑤押し麦を水で洗い、鍋に加えて煮る。
- ⑥調味料を入れて、トマトを加えて味を整える。

【ポイント】夏野菜は、体の熱を下げる効果があります。具材をよく炒めることで、野菜や鶏肉のうま味が良く出ます。

