



きゅうしょくだより



令和4年 8月 あおぞらぱれっと保育園

8月に入り、毎日蒸し暑い日が続いております。たくさん汗をかくため、熱中症にも注意が必要です。規則正しい食生活とこまめな水分補給、十分な睡眠を心掛け楽しく夏を乗り切りましょう。保育園では夏野菜をたくさん取り入れた食べやすい給食・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っております。

【夏の水分補給に気を付けましょう】



こども達は大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体の水分が汗や尿となって体の外に排出されるため、水分補給は欠かせません。つつい甘くて冷たい飲み物を飲みたくなる方もいるかと思っております。

糖分の多い飲み物を飲みすぎると...

- ・食欲を失わせ、おなかがすかず食事の量に影響します。
- ・好きなおかずだけですませ、栄養の偏りが生じます。
- ・乳児期から幼児期は味覚の形成期、甘みの摂りすぎは味覚の発達を妨げ、色々な物が食べられなくなります。

上手な飲み方は??

- ・おやつにそえる飲み物は、牛乳、果汁、お茶などがおすすめです。
- ・のどが渴いたときは、甘くない飲み物(麦茶、水)を選びましょう。

500mlのペットボトル飲料にどのくらいの糖分が含まれているかご存知ですか?

- 炭酸飲料(サイダーなど)500ml中の糖分量
...50.5g(5g入りのスティックシュガー約10本分)
- スポーツ飲料 500ml中の糖分量
...33.5g(5g入りのスティックシュガー約7本分)
- 果汁10%入り飲料(500ml)中の糖分量
...45.5g(5g入りのスティックシュガー約9本分)

【全国郷土料理巡り】



8月は、福岡県の「かしわおにぎり」と岐阜・愛知・長野などの「五平餅」を提供します。「かしわおにぎり」...九州地方では鶏肉の事を「かしわ」と呼び、炊いたご飯に鶏肉や野菜などを煮詰めた物を混ぜ合わせます。おやつに提供します。「五平餅」...炊いたご飯を米粒が多少残る程度につぶし、棒に付けて味噌だれを付けて焼きます。岐阜を始め、愛知、長野などの山間部で愛されている郷土料理です。

【簡単朝食レシピ(なめ茸の炊き込みご飯)】



米3合、市販のなめ茸1ピンを加えて炊きます。(水の量はお釜の3合に合わせてます)お好みで、ほうれん草やベーコン、塩、コショウ、だしの素を入れてもおいしいです。※炊き込みご飯は、ご飯と一緒に肉や野菜も一緒に摂れるので手軽で栄養たっぷりです。

【今月のおすすめレシピ】〈夏野菜を使った豚汁〉

(材料)5人分

- ・豚肉...75g・トマト...100g・玉ねぎ...75g・キャベツ...50g・ごぼう...40g・ピーマン...40g・油...4g・食塩...0.5g
- ・水...600ml・みそ...35g

【作り方】

- ① 野菜をカットする。(トマト...さいの目切り、玉ねぎ...細切り、キャベツ...色紙切り、
- ② ごぼう...半月切り、ピーマン...細切り)豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を敷き、ごぼう、玉ねぎを炒め、豚肉、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ④ キャベツ、トマト、塩を加えて炒めたら、水を加えて煮込む。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったら、味噌を入れて味を整える。

【ポイント】 かつお節やこんぶでだしを取らなくても、野菜の旨味でおいしく頂けます。夏の暑い時期は冷たい物ばかりを摂りがちなので、時には温かいものも食べましょう。

