

給食だより

梅雨も明け、本格的な暑い夏が始まると心配になるのが"食欲低下"と"水分補給"ですよね。食べやすい食材や冷たい飲み物を摂る機会が増える季節でもあります。冷たく甘い飲料は、糖分を多く含みエネルギーを補給できます。しかし、糖分を摂取するだけでは有効に体内でエネルギーになりません。そんな時に体内で有効にエネルギーに変えてくれるのが、"ビタミン"が必要となります。保育園では幼児クラスで作った梅ジュースでプール前に水分補給しています。

【水分補給のポイント】

①こまめな水分補給

乳幼児期は成人と比較すると圧倒的に多く汗をかきます。遊びに夢中で喉の乾きにも気づかないなんていうこともあります。遊びや睡眠の前後に水分補給をおこなしましょう。

②水や麦茶などで水分補給

冷たく甘い飲料は、子どもも積極的に飲んでくれることが多いと思います。しかし、ジュースでの頻度多い水分補給は糖分の過剰摂取にもつながるので注意しましょう。

③食事からも水分補給

水分補給というと飲料での補給というイメージがあるかと思いますが、冒頭でも紹介したようにビタミン補給がとても大切。果物や食事から水分の補給にもつとめましょう。



【7月に旬を迎える食材】



トマト ズッキーニ とうもろこし ミニトマト
なす ピーマン モロヘイヤ 枝豆 おくら さやい
んげん 長芋 あじ あゆ いわし かつお かます
かれい すいか ぶどう メロン 桃

とうもろこし



とうもろこしがスーパーや食卓に並び始めるといよいよ暑い夏の到来といった気持ちになる方も多いと思います。とうもろこしは、歴史も古く種類もたくさんある野菜のひとつです。焼きとうもろこしなどでみるスイートコーン・ポップコーン・耳なじみのない品種も数多く存在します。

とうもろこしの特徴として、鮮度が落ちやすいという点があります。食料品店などで購入の際には、●皮の濃い緑●ひげが褐色●重みのあるものを選ぶと新鮮なとうもろこしを食べることができます。

食物繊維を多く含み排便をスムーズにする役割も期待ができます。

【保育園の簡単レシピ】

春雨サラダ (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
春雨	10 g	①春雨は、水で戻して食べやすい長さに切る
もやし	1/3袋	
きゅうり	1/3本	②①春雨を茹でる
コーン	15 g	③きゅうりを千切りにする
しょうゆ	大匙1/2	④春雨・もやし・きゅうり
りんご酢	大匙1/2	コーンを茹でる
ごま油	大匙1/2	⑤調味料は、ボールで混ぜる
すりごま	大匙2/3	⑥茹でた④に⑤を和える
三温糖	大匙1/3	

にら納豆和え (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
納豆	1 P	①白菜・にらは細かく切る
白菜	葉2枚	②①を茹でる
にら	3本	③ボールなどで①・②と納豆をかき混ぜる
しょうゆ	大匙1/2	
青のり	少々	④調味料を加えて混ぜる