

給食だより

むしむしと暑く、雨の降る日が続いた梅雨を終えると本格的な夏がやってきます。コロナウィルスの爆発的な感染拡大の影響もあり家にいる時間が長く、体力が落ちていないか心配な方も多いと思います。

体力が落ち、暑い夏がくると心配なのが『食欲低下』と『水分補給』です。保育園では、食欲が落ち込んでいる中でも食べやすいメニューを意識した献立作成を心がけたいと思います。

【水分補給のポイント】

子どもの特徴として、①気温の変化で体温も上がりやすい②汗を多くかき水分を失いやすいという点があります。体温調整する機能の未熟や体に占める水分の割合が大人より大きいことが理由とされています。

脱水や熱中症を起こしやすい夏には、●こまめに水分補給の準備をする●飲水だけでなく食事からの水分補給を意識する●補給する水分への配慮がとても重要です。

喉の渇きを感じる前に定期的な補給を心がけたいです。ジュースや糖分の多い飲料を飲みすぎると胃腸への負担も多いことに注意しましょう。また水分は、食品にも多く含まれています。バランスの良い食事が、暑い夏に負けない体作りにも繋がります。

【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

きゅうり



夏野菜の代表にきゅうりが挙げられます。きゅうりは、全体の90%が水分で構成されており水分を補う食物としてはとても優れています。

90%も水分で栄養が少ないと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、βカロテンやカリウムを含む野菜です。βカロテンは、皮の部分に多く含まれていて免疫賦活作用があり体力が落ちやすい夏でも免疫が落ちることを防ぐ効果があります。カリウムは、腎臓でナトリウムの再吸収を抑制する効果があり尿へ排泄してくれます。

【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★調味料をボールで混ぜる
★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	

二色変わり漬け (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
きゅうり	1本	きゅうり：斜め半月切 小松菜：2 cm位の大きさに切る
小松菜	1束	
★ごま油	小匙2	①★調味料をボールに合わせてドレッシングを用意する
★りんご酢	小匙2	
★食塩	小匙1	②切ったきゅうり・小松菜を熱湯で食べやすい硬さまで茹でる
★しょうゆ	大匙1	
★三温糖	大匙1/2	③程よい軟らかさになった②を冷水で冷やした後、水気をきる
		④③に①を和える