



給食だより

令和4年度7月1日*育暎保育園*栄養士:高橋靖未

梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきます。気温が上昇し、少し動いただけでも汗をかく季節です。マスクをつけていると喉が渇きにくくなり、また熱もこもるので、熱中症にかかりやすくなります。こまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。麦茶を飲むと失われたミネラル類も補給できるのでオススメです。



●暑さに負けないカラダづくり●

①上手な水分補給

- こまめに(食後・帰宅後・昼寝後など)
子どもは1度に多くの水分を補給することができません。水分を摂る時間は大人が気にかけて下さい。特にマスクをしていると喉の渇きに気づきにくいので注意しましょう。
- 量は少しずつ
がぶ飲みはNGです。冷たい飲み物を一気に飲むと、刺激で消化能力が低下し、食欲不振をまねいてしまいます。
- 甘い飲みものは避ける
水分補給は“麦茶”がオススメです。汗で流れてしまったミネラル類が豊富に含まれています。

②生活リズム

早寝早起きは元気に過ごす近道です。夏は日が延びて夜更かしや朝寝坊と、生活リズムが乱れやすくなります。子ども達の生活リズムが崩れないように、心がけてあげましょう。

③元気な食事

食欲が落ちると冷たい食事を摂りがちですが、それが続いてしまうと消化機能が低下してしまいます。夏バテには豚肉・大豆・卵などに多く含まれるビタミンBが効果的です。



★7月7日 七夕★

- 7/7の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして星に願いを祈る七夕は彦星と織姫の伝説が有名ですね。
- もともとは古くからの日本の神事である棚機(←たなばた)と中国から伝来した行事が結びついて今の七夕になったようです。



旬の食材

枝豆・いんげん・胡瓜・トマト

今月のレシピ

麻婆茄子(4人分)

【材料】

- | | |
|------------|---|
| 豚ひき肉 140g | ①茄子は半月、ネギは小口人参は短冊、にらは1cm干椎茸は戻してカット。 |
| なす 270g | ②鍋に油を多めに入れ、生姜を入れて火にかける。 |
| ネギ 80g | ③豚ひき肉を入れて炒め、人参→ネギ→にら→干椎茸→茄子の順に入れる。 |
| 人参 50g | ④調味料を入れ、少し煮込んで片栗粉でとろみをつけ、お好みでごま油を回し入れたら出来上がり。 |
| にら 35g | |
| 干椎茸 4g | |
| おろし生姜 1.2g | |
| しょうゆ 20g | |
| 砂糖 10g | |
| みそ 20g | |
| 片栗粉 4g | |
| ごま油 お好みで | |