



# きゅうしょくだより



令和2年 7.8月号 あおぞら保育園

早いもので、1年も半年が過ぎました。ジメジメとした梅雨が継続していますが、夏到来です！

7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりとその暑さにより身体の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。こまめに水分補給を忘れずにしましょう。規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛け楽しい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。

## 【夏野菜でクールダウン】



夏が旬の野菜、果物には火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富。デザートに疲労回復効果のあるスイカを食べるのもオススメです。



## 【水分補給を見直してみましよう！】

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。汗には体にこ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。

## 【今月のおすすめレシピ！鶏肉の利休揚げ】

材料（幼児5人分）

鶏肉：200g しょうゆ：8g みりん：15g 片栗粉：15g ごま：30g 油：15g

- 1 鶏肉をしょうゆ、みりんで漬け込む。
- 2 1に片栗粉を加えて混ぜて、ごまをつけながら油で揚げる。