



きゅうしょくだより



令和3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。

【今が旬！夏野菜を食べよう♪】



今が旬のトマトやキュウリを等の夏野菜もハウス栽培であれば通年食べることが出来ますが、旬のものは栄養が高く、なんといってもおいしい！暑い夏には涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱や身体の中からのクールダウンをしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。旬の野菜や果物を摂取することで季節に対応した体作りができます。ぜひ、旬を意識して普段の食生活を楽しんでみましょう。



【水分補給を見直してみよう！】

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、老廃物を取り除く働きがあります。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。