



# きゅうしよくだより



令和6年7月 あおぞらぱれっと保育園

梅雨明けにはまだもう少しかかりそうですが、蒸し暑い日や、湿度の高い日が続いております。

このような気候の時は、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のでこまめに水分補給をしましょう。規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛け楽しく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っております。

## 【7月7日は七夕です】



「七夕」は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。

給食では、菜飯ご飯の上に錦糸卵と星型に切った人参を盛り付けて川に見立てて提供します。

すまし汁には彩そうめんを入れる予定です。



## 【暑さに負けない！！夏の水分補給】



こども達は大人よりも多くの水分を必要とします。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て体温調節を行い、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。

### 【子どもの水分補給のタイミング】

- ・起床時と就寝時
- ・食事やおやつの時
- ・出かける前と帰宅後
- ・運動前と運動後
- ・入浴前と入浴後

◎水分補給のポイントは「のどが渴く前に」「こまめに」摂取することです。

1回の補給水分は、乳児は50～100ml、幼児は100～150mlを目安に飲むようにしましょう。

日常生活での水分補給は、「水」や「麦茶」がおすすめです。

たくさん汗をかいたときには、水分とともにミネラルの補給も大切です。

スポーツドリンクも上手に活用しましょう。

(ただ、糖分も多く含まれているものもありますので、飲みすぎにはご注意ください。)

## 【お知らせ】

サンプルケース内の給食の展示ですが、7月～9月までは写真での掲載となります。ご了承ください。



## 【全国郷土料理巡り～沖縄県・大分県～】

7月は、沖縄料理である「タコライス」「厚揚げと青菜のチャンプルー」「もずくのスープ」、大分県の「とり天」を提供します。

「タコライス」…メキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をごはんの上に乗せた沖縄料理です。

ご飯の上にチーズ入りのミート、レタス、トマトを乗せます。



「チャンプルー」…沖縄の方言で「まぜこぜにしたもの」というような意味があり、豆腐や豚肉だけに限らず「一緒に炒め合わせること」を意味します。

「とり天」…大分県の郷土料理で、鶏肉にてんぷら粉を付けて揚げた料理です。



## 【今月のおすすめレシピ】〈押し麦と夏野菜のスープ〉

(材料)5人分

- ・押し麦…5g・トマト…35g・ズッキーニ…30g・なす…30g・玉ねぎ…30g・生姜…1g・鶏小間肉…30g
- ・オリーブ油(炒め用)…適量・塩…1g・砂糖…3g・かつおだし汁…300g

### 【作り方】

- ①野菜をカットする。(生姜…みじん切り、トマト・茄子・ズッキーニ・玉ねぎ…ダイスカット)
- ②鍋にオリーブ油を敷き、生姜、鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に火が通ったら、野菜(茄子・ズッキーニ・玉ねぎ)を加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、かつおだし汁を加える。
- ⑤押し麦を水で洗い、鍋に加えて煮る。
- ⑥調味料を入れて、トマトを加えて味を整える。



### 【ポイント】

夏野菜は、体の熱を下げる効果があります。  
具材をよく炒めることで野菜や鶏肉のうま味が良く出ます。