



給食だより7月号

2022年6月30日発行
メテコール小規模保育園グループ



日に日に太陽が強くなり、30℃を超える真夏のような暑さが続いています。保育園でも子どもたちの大好きな水遊びが始まります。水遊びは冷たくて気持ち良いので、ついつい休憩や水分補給を忘れてしまうことがあります。水分と休息をしっかりとって、夏しかできない遊びを楽しみましょう！

暑さに負けない食事

夏が来ると、体が暑さに対応できずに自律神経が乱れ、体の不調が起こりがちです。夏バテになると、体のだるさや食欲不振、便秘や下痢の症状があらわれたいします。休息と栄養をしっかりとって、元気に夏を乗り越えましょう。



○食欲を増進させるごはん

暑くて食欲が出ないときには、スパイスの効いた料理がたべたくありませんよね。カレー粉に含まれるスパイスは、風味を増すだけでなく消化を良くする働きもあります。夏野菜がたっぷり入ったカレーなら、ビタミンやたんぱく質もしっかりとれるのでおすすめです。

梅干しやレモンのさわやかな酸味も食欲を増進させてくれます。また、おくらや納豆などのねばねばした食材を料理に使うと、つるっとした食感になり食べやすくなります。

○冷たいものとのりすぎに注意しましょう

アイスクリームや冷たいジュースなどをとりすぎると、胃腸が冷えて内臓の働きが落ちてしまいます。冷たいものは甘さを感じやすくするために思いのほか砂糖が多く使われています。たくさん食べると、糖分のとりすぎで食欲が落ちてしまうこともあるので気をつけましょう。



アイスクリーム
角砂糖 6個



コーラ
角砂糖 7.5個



スポーツ飲料
角砂糖 5個



水分補給に気をつけて



夏は、屋外ではもちろん室内での熱中症にも注意が必要です。「のどが渇いた」と感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。普段の水分補給には水かノンカフェインの麦茶などが最適です。

激しい運動をするときや体調不良の時などにはスポーツ飲料や経口補水液など、用途に合わせて使い分けましょう。

＜スポーツ飲料＞脱水症状が起こる前の水分補給に適している。ただし

糖分が多く含まれているので、飲みすぎに注意！

＜経口補水液＞イオン濃度が高く、塩分が多め。

発熱や下痢などで脱水症状のときに飲むのに適している。



ジャージャー麺

つるつるとのど越し良いめん類がおいしい季節になってきましたね。

めん類を単品で食べると、栄養が偏りがちです。お肉や野菜をプラスして、不足しがちなビタミンやたんぱく質を補いましょう。



＜材料＞ 二人分

- うどんまたは中華麺 2玉
- 鶏ひき肉 150g
- 玉ねぎ 1/4個
- みそ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 中華スープの素 小さじ1
- お湯 200cc
- ごま油 大さじ1
- 水溶き片栗粉 適宜
- きゅうりなどお好みの野菜

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、ひき肉と一緒にごま油で炒める。
- ② みそ、しょうゆ、砂糖を入れてさらに炒め、なじんだらお湯と中華スープの素を入れて煮立たせる。
- ③ ②に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 茹でためん③をかけ、きゅうりやねぎなどお好みの野菜をトッピングしたらできあがり。

☆めんは温かくても冷たくてもおいしいですよ。大人はラー油をかけてどうぞ♪