



7月 食育だより

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。
規則正しい生活、こまめな水分補給で熱中症を防いでいきましょう。
給食でも旬の夏野菜を取り入れた食事も提供していきたいと思ひます。

夏野菜からも水分補給

トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やミネラルが多く含まれています。また、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。生のままで食べられるトマトやきゅうりは、子どもたちのおやつにもおすすめです。



ねばねばの夏野菜 オクラ



オクラは、夏が旬の野菜です。原産地はアフリカといわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれる、歴史の古い野菜です。オクラを切ると出るねばねばには、食物繊維が多く含まれていて、便秘予防などの効果があります。表面のうぶ毛は新鮮かどうかの目安なので、オクラを選ぶ時は、うぶ毛がたくさん残っているものを選びましょう。

いろいろな料理でオクラを食べよう！ オクラ納豆・オクラのカレー・オクラのみそ汁・冷ややっこオクラのせ 等

熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。



【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。

【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後 ・起床後、水分をとりましょう。

・朝ごはんを食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。

遊びの前、途中、後

- ・熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

入浴の前後

- ・入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。



☆7月7日は七夕☆ 具たくさんそうめんをつくろう

そうめんは、七夕の行事食です。そうめんだけでは栄養のバランスが偏りやすくなるので、いろいろな食材を上に乗せた、具たくさんそうめんがおすすめ。トマトやきゅうり、なすやオクラなどの夏野菜や卵やハム、ツナ、豆腐、肉などのたんぱく質が多い食材をのせましょう。つゆごと食べるそうめんにする時は、汁を薄めにつくります。星形に抜いた食材やオクラを星に見立ててトッピングすると楽しく食べられます。



*ツナのカレー風味揚げ (以上児 約4名分)

- ・シーチキン 50g
- ・木綿豆腐 100g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 35g ・卵 20g
- ・薄力粉 20g ・カレー粉 0.5g
- ・マヨネーズ 5g ・濃口醤油 6g ・料理酒 5g
- ・食塩 0.7g ・揚げ油

- 1, 全ての材料を混ぜ合わせる。
- 2, スプーンやディッシャー等を使い、160℃の油で5分程、丸く形成しながら揚げていく。

*夏野菜のスープ (以上児 約4名分)

- ・豚小間 60g ・ベーコン 20g
- ・玉ねぎ 60g ・人参(短冊) 80g
- ・冬瓜(短冊) 80g ・ズッキーニ(短冊) 40g
- ・キャベツ 60g ・油揚げ 10g
- ・南瓜(一口大) 100g ・オクラ(輪切り) 20g
- ・薄口醤油 25g ・だし昆布

- 1, 油を入れた鍋で豚肉と玉ねぎを炒める。
- 2, 1に水を入れ、火が通りにくい野菜から煮込む
- 3, オクラは別鍋で茹でておく。
- 4, 薄口醤油で味をととのえ最後に7 オクラを入れる。

