

給食室の窓から

2021.7

梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる季節です。
子どもたちは、時折見せる晴れ間に大喜びで、散歩や外遊びを楽しんでいます。
今月は、プールに七夕、夏祭りと行事を楽しみしている子どもたちです。
夏の暑さに負けず、元気に過ごしましょう！



水分補給は、のどが渇く前に！

人間の体は、約60%が水分です。水分が必要以上に減ってしまうと、脱水や熱中症になってしまいます。特に子どもは、のどが渇いた事に気づかずに夢中で遊んでしまいます。こまめに水分補給を心がけましょう。

水分補給には、麦茶がおすすめです。

- 麦茶には、カリウムが多く含まれています。カリウムには、利尿作用があり、尿と一緒に熱を体の外に放出し、体温を下げてくれます。
- 麦茶には、ミネラルが多く含まれています。暑くて、いっぱい汗をかいた体は、ミネラルが不足しています。体から流れてた水分やミネラルを補うことができ、脱水症対策に効果的です。
- 暑くて、ついつい冷たいものを摂取しがちですが、冷たいものばかり摂取していると、胃腸が弱ってしまいます。麦茶には、胃腸を保護し、いたわる効果があると言われています。

のどが渇いた時に、スポーツドリンクやジュースなどを、飲みすぎてしまうと糖分のとり過ぎに繋がります。とり過ぎには注意をしましょう。保育園の水分補給は、麦茶を飲んでいきます。

7月7日は、七夕です。

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ、7月7日の夜 天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。

この日保育園では、願い事を書いた短冊を、笹に飾ります。おやつに、七夕の行事食である七夕そうめんを食べます。

暑くなり、食欲が減って、ご家庭でも麺類の食事が多くなると思います。

夏を元気に乗り切るためには、バランスのとれた食事が大切です。麺類には、たんぱく質の、ハムやツナ卵などをプラスし、夏野菜のトマトやキュウリ、オクラなどなども一緒に食べましょう。



食欲のない時でも、食べやすい一品を紹介します。

【きゅうりの梅和え】きゅうりをスライスして塩でもみ、水気を軽く絞って、細かく刻んだ梅干しで和える。酒と塩を加えたお湯で茹でた豚肉（スライス）や茹でた鶏ささみ（むね肉）を加えると主菜にもなります。

【なすのトマト味噌炒め】（最後に刻んだトマトを加えても◎）

ナスを食べやすい大きさに乱切りし、多めのサラダ油で炒める。味噌：砂糖：トマトケチャップを2：1：1の割合で合わせた調味だれを加えてからめる。ツナ缶を加えるとパン食のおかずにもなります（チーズをのせてピザトースト風に）