

ごはんだより

龍華保育園
宮保育園
こま草保育園

7月号

夏の水分補給

暑さにも負けず、元気いっぱい
園庭を走り回る子どもたち・・・

あっという間に大粒の汗が流れます。特に子どもは、体温調節機能が未発達なので、うまく汗をかけなかったり、大人よりも外気温の影響を受けやすかったりします。小さな子どもほど脱水症状や熱中症になりやすいのでこまめな水分補給が必要です。

水分補給には・・・
麦茶や湯冷ましなど糖分の無いものを中心に与えましょう。清涼飲料水やスポーツドリンクは、飲みすぎると糖分の摂り過ぎになります。汗の量や与える時間・与える量を考えてうまく利用しましょう。

特に食事前は、糖分を摂ると血糖値が上がり、食欲を失ってしまいます。そのため、食事に含まれる、たんぱく質やビタミン・ミネラルの摂取量が減ってしまいます。これを繰り返すと夏バテになってしまいます。

かけっこや虫取り、水遊び・・・楽しいことがたくさんある夏を元気に過ごせるよう、上手に水分補給をさせてあげたいですね。



清涼飲料水を飲みすぎないためのポイント 6!

①清涼飲料水を水がわりにしない。麦茶や湯冷ましを中心に。



⑤買う時には、表示をチェック。糖分・添加物は、多くないかな。



③食事の前には飲まないようにする。糖分で食欲がなくなります。



⑥コップに取り分けて飲ませる。飲む量が分かり、飲みすぎを防ぎます。



②清涼飲料水を常備しない。手に届くところにあると、つい飲みたくなってしまいます。



④冷やしすぎない。おなかを冷やしすぎると、消化の力が弱くなってしまいます。また、甘さをあまり感じなくなります。

春雨のひき肉炒め

<7月の給食メニュー>

<材料>	4人分	< 作り方 >
• 合いびき肉	100g	①春雨を戻し食べやすい長さに切る。
• 春雨	40g	②ピーマン・にんじん・戻した干しいたけを千切りにする。
• ピーマン	20g	③油で②とひき肉・春雨を炒め調味料で味付けする。
• にんじん	20g	※にんにく・しょうがを入れると風味がアップしておいしいです!!
• 干しいたけ	4g	
• 油	適量	
• しょうゆ	8g	
• 野菜ブイヨン	4g	☆春雨は国産のものがおすすめです!!
• 干しいたけの戻し汁	適量	



たたききゅうり

<材料>	5人分	< 作り方 >
• きゅうり	200g	①きゅうりを叩いて割れ目がはいたら、一口大に切って袋に入れる。
• 薄口しょうゆ	20g	②袋に調味料を入れてきゅうりとよくあわせる。
• 酢	10g	③空気を抜いて冷蔵庫で冷やしたら完成!
• ごま油	適量	
• 白ごま	適量	*給食は量が多いので拍子木切りにしますが、叩いてひびを入れると味が染み込みやすくなります。



