



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・ミネラルを食べる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。



ビビンバ丼

<7月の給食メニューより>

< 材料 >	4人分
・ごはん	4杯分
・牛小間肉	150g
・ほうれん草	75g
・もやし	125g
・にんじん	10g
・にんにく・生姜	適量
☆中華だしの素	5g
☆砂糖	10g
☆酒	5g
☆しょうゆ	20g
・ごま油・白ごま	適量

- < 作り方 >
- ①ほうれん草は2cm程度に切る。
 - ②にんじんは2cm程度の細切りにする。
 - ③にんにく・生姜はみじん切りにする。(チューブも可)
 - ④☆の調味料を合わせる。
 - ⑤フライパンに油を引き、にんにく・生姜・肉・にんじんもやし・③の調味料の順に炒める。
 - ⑥最後にほうれん草・ごま・ごま油を混ぜ、ごはんの上に盛る。

給食ではぜんまいの水煮も入れます。
野菜も肉もごはんもたっぷり食べられる
人気のメニューです!!



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。



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。



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



春雨のひき肉炒め

< 材料 >	4人分
・合いびき肉	100g
・春雨	40g
・ピーマン	20g
・にんじん	20g
・干しいたけ	4g
・油	適量
・しょうゆ	8g
・野菜パイオン	4g
・干しいたけの戻し汁	適量

- < 作り方 >
- ①春雨を戻し食べやすい長さに切る。
 - ②ピーマン・にんじん・戻した干しいたけを千切りにする。
 - ③油で②とひき肉・春雨を炒め調味料で味付けする。

※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!!

☆春雨は国産のものがおすすめです!!

