



# 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。



## 春雨のひき肉炒め

<7月の給食メニューより>

<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
・野菜ブイヨン	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干切りにする。
- ③油で②とひき肉・春雨を炒め調味料で味付けする。

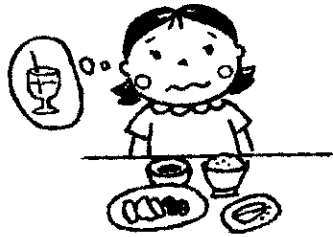
※にんにく・しょうがを入れると  
風味がアップしておいしいです！！

☆春雨は国産のものがおすすめです！！



## 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。

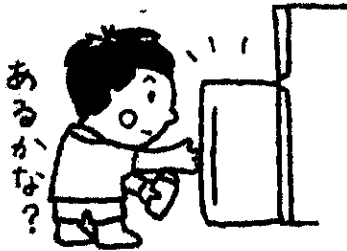
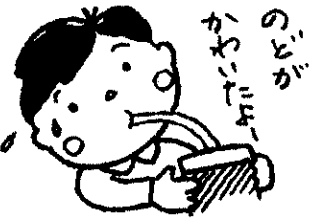


⑤買う時には、、表示をチェック。糖分・添加物は、多くないかな。



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、ついつい飲みたくなってしまう。

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。

## たたききゅうり

<材料> 5人分

< 作り方 >

・きゅうり 200g  
 ・薄口しょうゆ 20g  
 ・酢 10g  
 ・ごま油 適量  
 ・白ごま 適量

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。  
 ②袋に調味料を入れてきゅうりとよくあわせる。  
 ③空気を抜いて冷蔵庫で冷やしたら完成!

\*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。

