



7月 給食だより

マスクをつけて過ごす二度目の夏がやってきました。暑い日が続く夏は、体力の消耗が激しく、大人も子どもも食欲が落ちやすくなります。しっかりと栄養・休養・睡眠をとるようにして夏バテにならないようにしたいですね。

〇〇水分補給できていますか？〇〇

子どもは大人よりも体の水分量が多く、新生児で体重の80%、乳児で70~75%（大人は約60%）と言われています。子どもが一日にかく汗の量は大人の3倍、尿は約1.5倍あります。（体重1kg当たり）

乳幼児は腎臓や汗腺の働きが未熟で水分が失われやすいので、夏はとくにこまめな水分補給が必要になります。

汗は体にこもった熱を外に逃がして体温を調節したり、体の中の老廃物を取り除いてくれる役割があります。体の中の水分が不足すると、体温調節がうまくできず、けいれんを起こす場合もあるので気を付けましょう。

水分補給のポイント

- 一度にたくさん飲まず、少しずつ飲む
- 冷たいものはゆっくり飲む
- スポーツドリンクやジュースなど（清涼飲料水）の飲みすぎに注意する



特に、スポーツドリンクは夏の水分補給に良い印象がありますが、糖分・塩分を含んでいるため、肥満や虫歯などの悪影響をおよぼすことがあります。エネルギーや糖分のない麦茶やお水を摂るようにしましょう。

〇〇畑の夏野菜が収穫の時期を迎えています〇〇

幼児クラスのみんが6月には、きゅうりや玉ねぎの収穫をしてきてくれました。これから夏本番になり、トマトやナス、キュウリが子どもたちの手で収穫し、給食室に届けてくれることを楽しみにしています。「今日の給食には何が入っていたの？」と聞いてみてください。きっと子どもたちがいろいろ教えてくれると思います。



〇〇7月の食育活動〇〇

7月1・15日にひばり組さんが「トウモロコシの皮むき」を行います。むいてくれたとうもろこしは、ごはんと一緒に炊き込み、とうもろこしご飯にして提供する予定です。皮付きのとうもろこしが出回る時期になったので、ご家庭でも、お子さんと一緒にやってみてはいかがでしょうか。



〇〇人気の玉ねぎソースの作り方〇〇

保育園で人気の玉ねぎソースのレシピをご紹介します。お魚にもお肉にも相性バッチリです！特に魚料理は苦手意識のある子も多いですが、このソースをかけると食べてくれる子が多いです。

材料（作りやすい分量）

玉ねぎ	小2個（400g）
りんご酢	1/2カップ（100g）
しょうゆ	1/2カップ（100g）
砂糖	1/4カップ（30g）
サラダ油	1/4カップ（50g）

作り方

- ① 玉ねぎはおろし金やフードプロセッサーですりおろす。
- ② 鍋に①とすべての調味料を入れ、中火にかける。
- ③ 水分が飛びすぎないように火を調節しながら、15分程度加熱する。
- ④ 酸味がやわらいたら、火を止める。

