



給食だより

令和元年7月
静岡なかはら幼稚園

早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要で、こまめに水分補給をしてください。今月は七夕や楽しいプールがあります。そんな楽しい夏を元気に乗りきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。



夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか？

体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなるなど夏バテしやすい体となってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう！



夏バテしない 5つのポイント

- 早寝早起き
- 栄養バランスの良い食事
- 適度に体を動かす
- こまめに水分補給



体に大切な水

～体は「水無し」では生きていくことはできないのです～

体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いのですが、子どもの方が身体活動や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状がおこりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

体重1kg当たりの1日の水分必要量

生後3か月	140ml～160ml
6カ月	130ml～155ml
9カ月	125ml～145ml
1歳	120ml～135ml
2歳	115ml～125ml
4歳	100ml～110ml
6歳	90ml～100ml
10歳	70ml～85ml
14歳	50ml～60ml
成人	40ml～50ml

※厚生労働省（国民健康調査）

水分・こういうものからとります

- ①水分はご飯やおかずの汁物からとる
- ②食事にもなす汁物からとる
- ③食べ物を消化吸収するときに行き渡る燃焼水
- ④水や麦茶をコップ 2～3杯

赤ちゃんの水分補給

★水分補給のポイント
「かぶ飲みしない」
一度にたくさんの量をとるより、数回に分けて水やお茶で補



離乳食を初めた頃の赤ちゃんは、飲み物、食べ物のほとんどが水分です。ミルクも離乳食も大人の食べ物とは比較にならないほどの水分を含んでいますので、ミルクと離乳食以外に「赤ちゃん飲料」などの水分を与えなければならないということはありません。離乳食を食べた後お口をきれいにする程度の湯冷ましや、汗を多くかいたときに与える程度でよいでしょう。



7月7日は「七夕」です

七夕というと牽牛星と織女星が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本へ伝わりました。七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。



七夕に願いを込めて



そうめん

暑い夏、ツルリとしたそうめんののどごしのよさは、食欲のないときにはもってこいです。そうめんは、小麦粉に水と少量の塩を混ぜてこね、細いヒモ状にして乾燥させたものです。のどごしが良く暑い日にはそうめんだけをツルツル食べてしまいがちですが野菜やたんぱく質などのおかずも忘れずに食べましょう。園でも8日の七夕メニューは彩りよく野菜を入れて出す予定です。



今が旬！ 夏野菜を食べよう♪

今が旬のトマトやきゅうり等の夏野菜もハウス栽培であれば通年食べることができますが、旬のものは栄養価が高くなるといってもおいしい!!
暑い夏には涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。また冬は身体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。夏には夏の冬には冬に必要な栄養を取ること、季節に対応した体作りができるのです。ぜひ旬を意識して普段の食生活を楽しまたいですね。



☆7月19日（金）

かぼちゃと茄子のひき肉かけ

＜材料＞

- かぼちゃ・・・200g
- なす・・・150g
- 揚げ油・・・適宜
- 豚挽き肉・・・100g
- 炒め油・・・適宜
- 水・・・50g
- さとう・・・10g
- しょうゆ・・・10g
- みりん・・・15g

＜作り方＞

1. かぼちゃ、なすは素揚げにする。
2. 油でひき肉を炒め、水・調味料を入れて加熱する。
3. 水溶き片栗粉を入れて加熱し、とろみをつける。
4. 器にかぼちゃとなすを盛り付け、②をかける。

給食室おすすめレシピ

