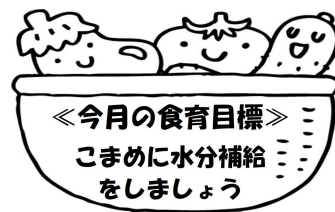


2022年 給食だよ！

旭丘まぶね保育園

梅雨が明け、青空にもくもくと雲が上がるようになると、本格的な夏のはじまりです。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心掛けましょう。



水分補給は少しずつ・こまめに



暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体の水分が失われていきます。軽い脱水状態の時は、のどのかゆきを感じません。熱中症予防のためにも、のどがかわく前から少しずつこまめに水分を補給しましょう。普段は塩分や糖分を含まない水や麦茶にします。

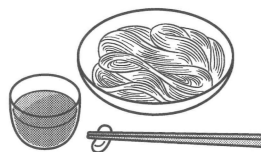


7月7日は七夕



七夕は、五節句のひとつで、もともとは「七瀬」といいました。この日は、願いごとを書いた短冊を笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。

どうして七夕にそうめん？



七夕には、機を織る人たちの技術の上達を願って、糸に見立てた素餅（小麦粉と塩と水でつくっためん）を供えていたといわれています。この素餅がそうめんの原型という説があり、現在はそうめんを食べるようになったといわれています。

親子で一緒に星をつくってみませんか



野菜やハムなどを星の抜き型で抜いて、そうめんに加えると、星が浮かんだ七夕にぴったりのメニューになります。お父さんと一緒に七夕そうめんをつくってみませんか。

7月6日(水)のお誕生会で、「七夕メニュー」がでます!

「黒糖」もハチミツと同じ、乳児ボツリヌス症の危険があることを知っていますか!!

黒糖は、サトウキビの茎のしぼり汁を加熱し水分を蒸発させ、濃縮したものを冷やし固めて作っています。糖分の分離精製をしていないため、ミネラルが多く含まれており、健康に良いとされていますが、ハチミツ程ではないものの土壌や泥砂中に分布しているボツリヌス菌が含まれている可能性がある為、0歳児への使用は控えた方がよい食品とされています。1歳を過ぎると、腸が発達してくるので、ハチミツと同様、少量ずつ様子を見ながらはじめて下さい。保育園でも、2歳児ひつじぐみ以上から黒糖を使用しています。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいて、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や牛乳などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

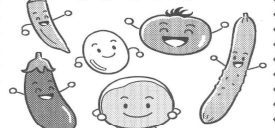
6 夜ふかしをしない



楽しい行事の夢は夏はつい寝るの遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の熱中症の元凶。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

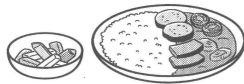


めんは貝だくさんにしましょう



めん類だけでおかずを食べないと、たんぱく質やビタミン、無機質などが不足して、夏ばての原因になります。めんには野菜やハム、卵などを加えると、栄養バランスがととのいます。

食欲がわかない時のひと工夫



食欲がわかない時は唐辛子やかんきつ類、酢などを使うと、食欲増進につながります。旬の夏野菜を使ったカレーライスや、ピルルスなどはいかがですか。ピルルスはお子さんには調味にし、おとなはこしょうなどを加えてもおいしく食べられます。

給食でも活躍!「とうもろこし料理」

甘味があり、彩りにもなるとうもろこしは保育園でも様々な料理に大活躍です。

7月11日(月) 焼きとうもろこしごはん

7月22日(金) とうもろこし(おやつ)

7月26日(火) もずくとコーンのがき揚げ



とうもろこしの皮むき

- とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもでも簡単に皮をむくことができますので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

とうもろこしは湯をわかしてから

とうもろこしは収穫後、時間と共に甘みと栄養成分が減っていくので、買ったらすぐに調理した方がよいといわれています。皮をむいたらすぐにゆでられるように湯をわかしておきましょう。すぐに食べない場合は、ゆでて粒を外して冷凍保存します。



【今月の新メニュー】

7月29日(金) 茄子のカレー炒め

＜幼児(1人分)＞

豚ひき肉	15g (塩・こしょう 0.2g)		
ベーコン	4g	カレー粉	0.1g
人参	7g	食塩	0.1g
茄子	20g	油	0.4g
しめじ	5g	ケチャップ	3g
		ウスターソース	0.8g

＜作り方＞

- ①人参は千切り、茄子はいちょう切りにしておく。
- ②豚ひき肉は塩コショウで下味をつけておく。
- ③油をひき、豚ひき肉、ベーコンを炒める。
- ④③に人参を加え、火が通ったら、茄子を入れて更に炒める。
- ⑤茄子がしんなりしたら、カレー粉・塩を入れてよく混ぜる。
- ⑥更にケチャップ・ウスターソースを入れてよく炒める。
- ⑦少し煮込んで、味がなじぶと完成。

他の夏野菜を入れたり、パンに挟んで食べても美味しいですよ!

