

2024年

給食だより

旭丘まぶね保育園



真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめに摂るように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が必要です。

▶体の冷やしすぎに注意！

暑い日が続いていますが、冷房や冷たい物の摂り過ぎで体を冷してしまいがちです。特に消化吸収力がまだ未発達である子どもたちは、冷たいものを摂りすぎると胃腸の働きが低下して、下痢を起こしやすくなります。

▶体を冷やし過ぎないためにできること

- 温かい食べ物や、飲み物も摂る
- 温かいお風呂に入る
- 冷たい食べ物は、「食事の時だけ」「おやつの時だけ」というように時間を決めて摂る
- 冷房の温度調整を行う
- 冷房の効いた部屋で長時間過ごし続けるのではなく、たまには外で元気いっぱい遊んで汗をかくことも大切！

夏こそお風呂に入るのがおススメ！

血流が良くなって冷えを解消し、汗をかいて体にこもった熱を発散できるといったメリットがあり、夏バテにも効果があります。



夏バテを防止するポイント

①栄養バランスのいい食事

暑い日々が続くと食事もおさぱりとした冷たいものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足になってしまいます。特に夏はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しやすいので、豚肉やレバー、枝豆、ごま、胚芽米などのビタミンB1が豊富な食材を意識していきましょう。



②睡眠の質

夏は、夜間の気温が高く湿気も多いので汗が出やすく不眠になりやすい季節です。眠りが浅く、スッキリしない状態が続くと日中の疲労感や眠気、集中力の低下に繋がります。寝苦しい夜はエアコンや扇風機を上手く使い、室温の温度・湿度を調整し寝汗を防ぐことで睡眠の質を高めることができます。



③こまめに水分補給

人は汗をかくことで体温を調整します。特に夏は汗をかきやすいので水分が不足しがちです。「のどが渴いた」と思った時にはすでに脱水の状態が始まっているので「早めに、こまめに、適量」を意識して、水分補給をしていきましょう。



【今月の新メニュー！】

8月2日(金) キャベツ入りメンチカツ

【分量】(4人分)

豚ミンチ	120g	キャベツ	80g
玉ねぎ	50g	スープの素	少量
小麦粉	適量	パン粉	適量
揚げ油	適量		



【作り方】

- ① 玉ねぎ、キャベツはみじん切りにし、塩を振って水を出してしぼっておく。
- ② ボールにミンチ、塩、スープの素、①を入れしっかり混ぜて小判型を作る。
- ③ 小麦粉と水を混ぜた液に②のタネをくぐらせ、パン粉を付けて揚げれば出来上がり♪

【コメント】

キャベツや玉ねぎの他にも、夏野菜のなすや枝豆、コーンなどを入れるのもおススメです♪
一口サイズの小判型にして、食パンにサンドしてもおいしく食べられますよ！



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

