



# たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R2・8月号

## 熱中症に気をつけましょう！

この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は、炎天下だけでなく湿度の高い室内でも起こりえます。こまめに水分を補給し、外出時にはきちんと帽子をかぶるなどし暑い夏を健康に乗り切りましょう。

### 夏の食材を食べましょう (旬の食材)

旬とは、その食材が最もおいしく栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものがあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

- 胡瓜、なす (体を冷やす効果、利尿効果)
  - トマト (βカロテンやビタミンCが多い)
  - 枝豆 (ビタミンB1やC・カリウムが豊富)
- ※胡瓜やすいかには、体を冷やす効果があります。日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。

### 水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときにはすでに水分不足ですのでこまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて使い分けましょう。柏木保育園では水分補給として麦茶を提供していますが、麦茶の原料である大麦はカフェインを含み、ミネラルが多く含まれているため体に優しい飲み物です。

- 【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。
- 【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

## 旬の食材献立

### (8月の旬の食材)

枝豆・胡瓜・冬瓜・トマト・なす  
・すいか・梨

### (旬の食材を使った献立)

- 8月3日 鶏肉と冬瓜の煮物
- 8月4日 茄子と豚肉の生姜焼き
- 8月6日 茄子の味噌炒め
- 8月13日 おくずかけ
- 8月21日 冬瓜のスープ
- 8月25日 夏野菜カレー、梨
- 8月26日 枝豆とトウモロコシのピラフ

## クッキングに挑戦

### 鶏肉と冬瓜の煮物

(大人4人分材料)

鶏もも肉140g、冬瓜120g、人参40g、乾しいたけ4g、さやいんげん4g、だし汁32g、砂糖4g、しょうゆ12g、酒12g、みりん8g

(作り方)

- ①冬瓜、人参は2cmのいちょう切り、乾しいたけは水で戻し薄切りにする。さやいんげんは熱湯でさつと茹で斜め切りにする。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉、しいたけを入れて炒める。
- ③②に人参、だし汁、調味料、しいたけの戻し汁を加えて人参に火が通るまで煮る。
- ④③に冬瓜を入れ、煮えたらすぐに火からおろし、余熱で味をしみこませる。
- ⑤器に盛り、さやいんげんを散らす。

