



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R1・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。こまめに水分を与え、外出時には、きちんと帽子をかぶせるなどし、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。のどが渇いたときには、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。

【スポーツ飲料】糖が多め。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・とうがん・トマト・なす・すいか
かんぱち

(旬の食材を使った献立)

- 8月1日オクラ土佐和え・西瓜
- 8月2日コーンサラダ
- 8月3日ひじき梅和え
- 8月5日冬瓜スープ・ぶどう
- 8月7日七夕夏カレー・西瓜
- 8月8日冬瓜肉みそ
- 8月9日ビシソワーズ
- 8月19日ハニートマト・梨
- 8月23日メロン
- 8月28日ぶどう

クッキングに挑戦

冬瓜肉みそ

(大人1人分材料)

・鶏挽肉10g、調理油1g、とうがん42g
生揚げ25g、みそ2.5g、さとう1.3g、
水20g、片栗粉1g

(作り方)

- ①冬瓜は皮をむき、種を取り、2cm角に切る。
- ②生揚げは熱湯をかけ、油ぬきをして、2cm角に切る。
- ③油を熱し鶏挽肉を炒め、冬瓜、生揚げを入れる。
- ④調味料と水を入れ、柔らかくになったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。



00

ビタミンB