



# ごちそうさま～

令和5年7月

富沢わかば保育園 給食だより No.4



雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。湿度が高い日も多く熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたと感じたときにはすでに水分不足ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。保育園では水遊びも始まり、今月は夏祭りもありますので夏本番！ですね。給食でも夏祭りを意識したメニューが出ますのでお楽しみに！

## 熱中症の原因と対策

- 1、能動汗腺が不足している(汗をかけない)→3歳までに能動汗腺を作る
- 2、口呼吸をしている→鼻呼吸を促進する

熱中症になる子どもと、ならない子どもの違いは2つあります。

1つ目の違いは、汗をかくための汗腺の数です。汗腺の数は生まれてからの約3年間で決まります。十分な能動汗腺をもつためには、2.3歳のうちに汗をかかせる環境に子どもを置くことが必要です。夏の午前中の比較的涼しい時間を使用して外遊びをたくさん行い、汗をかける体にする事で熱中症になりにくい体になります。

2つ目の違いは、呼吸の方法です。「口呼吸」の子どもは熱中症になりやすく、「鼻呼吸」の子どもは熱中症になりにくいです。熱中症のいちばんの原因は、熱くなった脳を冷やすことができないことなのですが、人間は「鼻呼吸」することで、吸った空気を鼻腔で循環させ脳下垂体を冷却しています。脳下垂体は、体温調節にかかわる部位で、脳下垂体が冷却れることで脳全体も冷却されます。鼻呼吸ができていれば熱中症をになりにくいといえます。よく噛む食事や前歯で「がぶり」と噛むことで鼻腔の成長につながり、鼻呼吸の獲得につながります。

「こどもの栄養 7月号より」



収穫物ぞくぞく！



お天気にも恵まれ、畑の野菜はぐんぐん大きくなっています。たんぼぼ組で「はつかだいこん」、さくら組では「きゅうり、なす、大葉」を収穫して、給食の時間に採れたてを味わいました。

たんぼぼ組のはつかだいこんは塩漬け、葉茹でて、みそ汁にトッピングして食べました。さくら組のきゅうりはゆかり漬け、大葉は天ぷら、なすはみそ汁に入れて全クラスで味わいました。

畑で今赤くなっているさくら組のミニトマトは今月のピザクッキングの時にトッピングする予定です。楽しみです！

### ♪みんな大好き野菜メニュー♪

カレーピクルス

材料 作りやすい分量

\*ドレッシングの分量

カレー粉 少々(風味がつく程度)

塩 小さじ1/2

砂糖 大さじ5

酢 大さじ5

サラダ油 大さじ3

お好みの野菜をご準備ください

(給食ではブロッコリー・きゅうり

人参を使っています)

〈作り方〉

① 野菜は食べやすい大きさに切る。

(ブロッコリーは小房に、人参、きゅうりは乱切りにしています)

② ブロッコリー・人参をゆでる。ゆであがったら、流水をかけて冷ます。

③ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。

④ ドレッシングと野菜を混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やす。

保育園ではすぐ食べるのでピクルス液は加熱せず、野菜を漬け込んでいます。ブロッコリーは食べる直前に加えると彩りもきれいに仕上がります。

酢が入った和え物・サラダは暑い時期でも、食べやすく子どもたちもよく食べてくれます。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。