

7月

給食だより



熱中症予防には「水分補給」と「朝ごはん」

睡眠不足や朝ごはんを食べない人も熱中症になりやすいです。暑くて寝苦しい夜もありますが、十分な睡眠をとり、必ず朝ごはんを食べてから登園しましょう！



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

清涼飲料水の飲みすぎに注意！

ジュースや炭酸飲料水、スポーツドリンクには見えない砂糖がたくさん入っています。こどもたちもおいしくて、つい飲みすぎてしまいますが、砂糖を取り過ぎると、食欲を低下させてしまいます。水や麦茶などからの水分補給がおすすめです。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

“そらまめ”の食育を行いました！

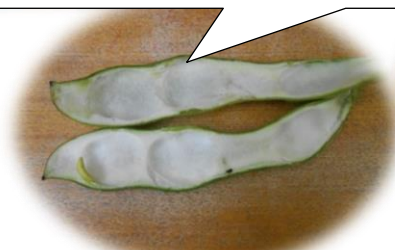
給食室の先生と協力し、そらまめの食育活動を行いました。『そらまめくんのベッド』の絵本の読み聞かせを行い、そらまめについて学びました。

絵本の中では、そらまめのベッド(さやの内側)は“ふかふか”しているというお話がありました。本当に“ふかふか”なのかこどもたちに実物を触って確かめてもらいました。こどもたちは、「ふかふかだね」「葉っぱみたいな匂いがするね」と興味津々！

そらまめ以外にも、絵本に登場する『枝豆』、『さやえんどう』、『グリーンピース』も触り、違いを確かめました。年長クラスには、茹でた4種類の豆を給食に提供しました！



ふかふかしているのは、大きくなるために栄養を蓄えているからです！



給食レシピの紹介

夏限定！五目ビーフン

夏にさっぱり食べられる冷たいビーフンです。
程よい酸味が食欲を引き立てます。

<材料(こども4人分)>

ビーフン(乾)	80g	
たまご	1個	
★油(卵用)	小さじ1	
ハム	2～3枚	千切り
きゅうり	1/2 本	千切り
もやし	60g	ざく切り
干し椎茸	1個	細切り
■砂糖	小さじ1	3.2g
■しょうゆ	小さじ 1/2	3.2g
干し椎茸の もどし汁	大さじ4～5	



○たれ

酢	大さじ1	16g
砂糖	大さじ1弱	8g
白すりごま	大さじ1弱	7.2g
ごま油	小さじ 1/2	2.4g
しょうゆ	大さじ1と少々	20g

<作り方>

- ①野菜を切り、茹でて冷やす。ハムを切る。
- ②水で戻した干し椎茸を切り耐熱容器に入れ、干し椎茸のもどし汁、■砂糖、■しょうゆを入れて 500W のレンジで火が通るまで4～5分加熱する。汁がなくなる程度に加熱したら、冷ましておく。
- ③炒り卵をつくる。
- ④ビーフンは半分に折り、茹でて冷やす。
- ⑤野菜、干し椎茸、ビーフン、ハムをよく混ぜる。
- ⑥たれをつくり、⑤へ入れてよく混ぜ、炒り卵も加え混ぜてできあがり。