



令和6年度 給食便り 7月

幼保連携型認定こども園
歌敷山保育園

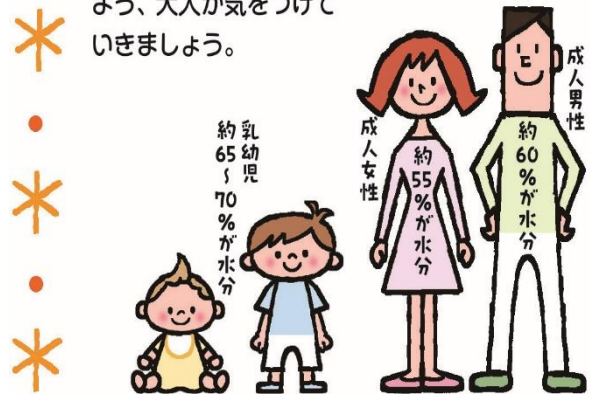
梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下し、冷たい物ばかり取りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗りきりましょう。また、食欲が低下すると体力の低下につながるの、しっかりと食事と十分な睡眠を心掛けたいですね。今月の給食便りは「熱中症」「水分補給」についてです。



＊熱中症に気をつけて！＊

「まだ夏じゃないから……」と油断しないで。

- ムシムシする梅雨時期の熱中症は意外と多いのです。子どもの体の水分量は大人より多く、より多くの水分を必要とします。のどが乾いたことに気づかない子や言えない子もいるので、こまめに水分補給するよう、大人が気をつけていきましょう。



～子どもの熱中症予防のポイント～

- ・通気性の良い服装
- ・帽子などの日よけ対策
- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給
- ・無理をせず、適度に休憩をとる
- ・気温と湿度をこまめにチェック
- ・エアコンや扇風機を適切に使う
- ・短時間でも絶対に車内を子どもだけにしない
- ・十分な睡眠と食事をとる

気をつけよう！ 外出中の水分補給

夏休み、ご家族で楽しいお出かけを計画されていることと思います。この時期の外出で特に注意してほしいのが、水分補給。屋外のレジャーでこまめに水分をとることはもちろん、冷房のきいた車内では水分補給を忘れがちになるので要注意です。

思わぬ渋滞や天候の悪化などで、すぐに飲み物を買に行けない状況になることも。水やお茶を十分に用意して、お出かけください。

～子どもの水分補給のポイント～

- ・起床時
- ・外から帰ってきたとき
- ・運動中や運動の前
- ・入浴の前
- ・寝る前

水やノンカフェインのお茶、特に麦茶はミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防などの飲料に適しています。

☆7月の日本の郷土料理は「静岡県料理」です☆

<メニュー> 静岡おでん 桜えびのかき揚げ がわそうめん

静岡おでんの特徴は真っ黒のつゆ。おでんの具材に使う牛すじ肉からだしを取り、醤油で味付けをしている為、真っ黒のつゆに仕上がります。さばやあじ、いわしをすり身にした静岡名物の練り物「黒はんぺん」を入れるのも特徴です。また、だし粉と青のりをかけて食べます。

☆今月の献立より☆

「静岡おでん」のレシピ（4人分）

材料	作り方
かつおだし 1500cc	① 鍋にかつおだしを入れ、ひと煮立ちさせ、調味料を入れて味を整える。
しょうゆ 150cc	② ジャガイモは4等分、大根は3cm厚さ、さつま揚げは1/2、厚揚げは4等分に切り、串にさす。
砂糖 大さじ1.5	③ ①に具材をいれ、30分～2時間煮る。
酒 大さじ1.5	
みりん 大さじ1.5	
じゃが芋 2こ	※牛すじ250gを食べやすい大きさに切り、水を入れた鍋で下茹でする。
大根 1/2本	よく洗い、鍋に水1200cc、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1を入れて
さつま揚げ 2枚	2時間ほど煮込む。このだしをかつおだしと合わせると本格的な味になります。
厚揚げ 2こ	具材は竹輪、卵、ちくわぶなど、お好みで入れて下さいね。

6月の食育☆

「歯について」話をしました。

子ども達に、よく噛むと、こんな良い事があるよ！と言うことを伝えて「ご飯を食べる時、何回噛んだらいいと思う？」と質問すると、「10回！」「30回！」「30分！」と色々な回答がありました。目標は30回！！よく噛むと唾液がたくさん出て、美味しさをより感じられるようになります。また、虫歯予防や健康維持にもつながりますよ。

給食室より

園庭では、いろいろな野菜や果物が実り、収穫した物を子ども達が調理室に届けに来てくれます。ジュンベリーの実をジャムにしてフレンチトーストにかけて食べました。玉葱の葉は給食でお浸しにしたり、みそ汁に入れて食べました。家庭ではあまり食べる機会のない玉葱の葉も、「おいしい！」「もっと食べる！」と嬉しい反応。みんなで大切に育てた野菜だから、余すことなく食べたいね。

※給食サンプルの近くに、人気のあったメニューや新メニューのレシピを置いています。今月は「たこ焼き風ポテト」です。

