

# 給食だより



2013年7月号  
シャローム三育保育園

7月の梅雨明けの暑さは格別で熱中症等にもかかりやすくなります。子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。大人は体重の約60%、乳幼児では約70%、新生児では約80%と、年齢が低いほど水分の必要量が多くなります。水や麦茶などをこまめに飲み、水分補給を心がけましょう。

## 食事からも水分補給！

水分は汁物、ご飯やおかずにも含まれます。3食しっかりと食べる事で、栄養補給と水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には味噌汁やスープ類などの汁物が、水分だけではなくミネラル類の補給にもなります。

## 水分量の目安

年齢や季節で差はあります、目安として

・乳児は1回に50～100ml

・幼児は1回に100～150ml

1日に必要な水分量は乳児1200～1500ml、幼児なら1700～2000mlが目安です。



## 七夕に願いを込めて

七夕の日に仙台では天の川にみたくてそうめんを食べるそうです。園では5日に野菜などをのせた天の川にみたくてたそうめんを給食で出す予定ですのでお楽しみに。

そうめんを食べる時には、野菜やたんぱく質などのおかずも忘れずに食べましょう。



## 夏野菜カレー

【材料】4人分

- ・鶏肉 160g
- ・茄子 2個
- ・オクラ 6本
- ・玉葱 1個
- ・南瓜 110g
- ・赤ピーマン 100g
- ・カレールー
- ・サラダ油

- 1.厚手のなべにサラダ油を熱し、一口大に切った玉ねぎ、肉をいためる。玉ねぎがしんなりしたら、乱切りのなす・赤ピーマンを加えて軽くいためる。オクラはボイルしておきます。
- 2.水を入れ沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。一口大に切ったかぼちゃを加え、さらに約5分煮込む。
- 3.いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。最後にボイルしたオクラを好みの大きさにカットして散らして完成です。

～ひとくちメモ～

茄子は素揚げすると、食感がよく、色も綺麗に仕上がります。

南瓜は最初に蒸し、素揚げにすると南瓜の甘さがでます。また最後に盛り付ける事で、見た目も綺麗に仕上がります。