

給食だより



2015年7月号
シャローム三育保育園

先月、子ども達とクッキーを作りました。最初はクッキー作りに消極的な子もいましたが、型抜きの際には「あの型でクッキー作りたい」と友だちとクッキーの型を交換したりしながら、クッキー作りを楽しんでいました。

これからは七夕やお祭り、楽しいプールもあります。楽しい夏を元気に過ごす為にも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。



こまめな水分補給を！

水分は体内において



- ①酸素や栄養分を運ぶ、②不要な物質をおしっこや汗として体外へ出す
- ③体温が上がると汗として熱を外へ出し体を冷やす等、大切な役割を果たしています。

子どもの体における水分量は体重の約70%と大人の60%に比べ多くっており、より水分を必要とする体となっているため、こまめに水分を摂ることが大切です。

水分補給の飲み物は糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどではなく、麦茶などの糖分の無いものを中心に飲みましょう。目安として1日に必要な水分量、乳児1200～1500ml、幼児なら1700～2000mlです。



～胡瓜の納豆和え～



胡瓜は1年中出回っていますが夏が旬です。たっぷりの水分が利尿効果を発揮し、手足のむくみなどを解消します。

【4人分】

- ・胡瓜 1本
 - ・納豆 1パック
 - ・しらす 10g
 - ・わかめ 戻し量で150g
 - ・醤油 大1
 - ・生姜 しぼり汁を少々
- 1 カットわかめ約12gを水に浸す(5分)
水を切り食べやすい大きさにカットしてサツと煮て冷水にとります。胡瓜も食べやすい大きさにカット。
 - 2 ボウルにしらすと1、よく混ぜた納豆をいれ
箸などで全体を混ぜ合わせます。味付けの醤油を入れ
仕上げに生姜のしぼり汁をいれ完成です。