



梅雨明けの知らせが届く季節となりました。子どもたちは雨雲を吹き飛ばすかのように元気に活動しています。

梅雨が明けるとプールや水遊び、屋外での活動が本格化します。益々日差しが強くなり、気温が急上昇することで食欲の低下を招くほか、汗を多くかくため体内の水分やミネラルのバランスを崩しやすく、体力を消耗しエネルギー不足に陥ることがあります。主食であるご飯やパン、麺類をしっかり摂ることだけでなく、体内でエネルギーを作るためのビタミンB群が不可欠です。ビタミンB群が豊富に含まれる食材には豚肉、豆腐などの大豆製品、ごま、うなぎなどがあります。また、クエン酸には疲労回復の効果があります。クエン酸は梅干しやレモン、お酢などに含まれており、料理をさっぱりと食べやすくするので上手に毎日の食事に取り入れて元気に夏を過ごしましょう。

施設欄

こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小暑 (しょうしょ) 7月7日頃

梅雨明けで気温が急に上がり、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

大暑 (たいしょ) 7月23日頃

最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。

そうめん汁



《約4人分》

・だし汁	600ml	・そうめん	20g
・醤油	大さじ1	・オクラ	3~4本
・塩	少々	・人参	中1/4本
		・かつお節	0.8g

《作り方》

- ①お好みの材料でだしを取り、醤油と塩で味を調えます。
- ②①の粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③オクラは下茹で後、小口切りにし、人参は千切りや星型に型抜きし、茹でておきます。
- ④そうめんを茹で、冷水で冷やします。
- ⑤お椀にそうめんを盛り、②の汁をかけ、③のオクラと人参を飾ります。
- ⑥最後にかつお節をかけて、完成です。

☆園では昆布と干しいたけのだしを使用しています。かつお節と昆布の合わせだしにしても、おいしくお召し上がりいただけます。

《毎月19日は食育の日です》 水分補給は何を飲む？

夏は他の季節と比べて汗をかきやすく、激しい運動をしなくても気づかないうちに発汗しています。こまめな水分補給が熱中症予防のコツです。子どもたちに必要な1日の水分量は体重1kgあたり100ml。汁物やご飯などの食事からの水分に加え、外遊びやお昼寝の前後など、意識的に水分をとるようにしましょう。日常的に飲むものとしては水や麦茶で十分です。激しい運動や、多量に汗をかいてしまうときには甘さ控えめの手作り経口補水液がおすすめです。手作り経口補水液をご家庭でもお試しください。



水 500ml + 砂糖 大さじ2 + 塩 小さじ1/4 + レモン果汁 大さじ1