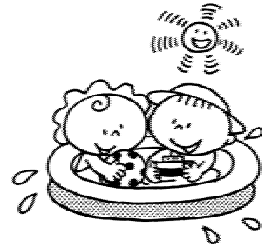


～夏に向けての水分補給～



じめじめとした日が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。

梅雨が明け、蒸し暑い日がやって来るとじっとしていても汗が出てきます。

汗をたくさんかくこの季節、子どもたちは大人に比べて脱水症状を起こしやすく、気がつかないうちに体が脱水状態になっている事があります。そのため、水分補給には注意が必要です。保育園でもお茶や湯ざまし等でこまめに水分補給をしていきますので、ご家庭でも「喉が渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう！

正しい水分補給で夏を乗り切ろう！



- ・お茶（麦茶・ほうじ茶）か、湯ざましが適しています。

ジュース類や清涼飲料水には糖分が非常に多く含まれ、更に糖分の多いジュース類は水分の吸収が悪くなります。

- ・スポーツ飲料水は発熱や下痢などの時に体液を補う為に飲む物ですので、それ以外では塩分や糖分の摂り過ぎになってしまいます。
- ・牛乳は飲み過ぎるとカロリーがあるので、食事が食べられなくなってしまうことがあります。水代わりに飲むと飲み過ぎてしまうので食事に差し支えないよう、量に気をつけてあげましょう。

* 果汁入りジュースは天然果汁と表示があっても、原材料表示を見ると砂糖等が加えられている場合があるので、注意して選んであげましょう。また冷た過ぎる飲料水は、消化機能に負担がかかってしまうだけでなく、のど越しの良さ、甘味を感じにくいという点から、飲む量も増えてしまう原因になるおそれがあります。

* 一度にたくさん飲むと消化器官に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。

旬の野菜を使おう！



きゅうり、なす、トマト、ピーマンなどはスーパーで一年中見かけますが、実は夏の野菜で、夏に太陽の恵みをたっぷり浴びているために水分も多く、ビタミンCやカリウムを含んでいます。

他にも枝豆、ゴーヤ、かぼちゃ、とうもろこしなどたくさんの夏野菜が出回ります。また、夏場はエネルギー消費が増えるので代謝に必要なビタミンB1が不足しがちです。ビタミンB1を多く含む豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・ごまなどの摂取を心がけましょう。

今月の給食の魚は、旬の、いわし、あじ、あなごを使用する予定です。

旬の物をたくさん食べて、体調を整えて暑い夏を乗り切りましょう！

献立からメニュー紹介



マーボー豆腐（今月は夏野菜のなすを使用しています。）

<材料>	<作り方>
(大人2人 子ども2人分)	野菜類はみじん切りにする。
豚ひき肉 100g	熱した鍋に油をひき、豚ひき肉を炒め、 を加えてさらに炒める。
たまねぎ 100g	に、かぶるぐらいの水を入れて、煮込み具が軟らかくなったら調味料を入れて、さいの目に切った豆腐を入れて弱火で煮込む。
ピーマン 50g	に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
生しいたけ 50g	
豆腐 1丁	
ごま油(炒め用) 適宜	
みそ 20g	
三温糖 10g	保育園のマーボー茄子は豆腐の量を半分にしてなす(大きめ1本)を加えています。
水 適宜	
片栗粉 大さじ2	