

給食だより 7月号

2020年
7月号
深江保育園

ジメジメと蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。給食のメニューでは、お酢を使ってさっぱりしたものや、のどごしの良いものなど、食材や調理法を工夫しながら調理をおこなっていきます。



味噌について

年長さんを中心に味噌作りを年に2回ほど実施しています。この味噌は、みやま市にある梶島商店さんから麹（米、麦）と煮大豆を購入し、自分たちでタライの中で混ぜ合わせ、水分を適量加えて樽に詰めて作製しています。味噌は発酵・熟成しますので、仕込む季節によって味、風味、香味が違い、一年を通して味噌の味を楽しんでいます。味噌作りは、子どもたちが直接食べ物に触れ、五感で感じるよい機会だと考えています。この手作り味噌は、子どもたちも大好きで、味噌汁や、味噌焼きなどの給食もよく食べてくれています。



身体に大切な水分補給

蒸し暑い日が続き、たくさん汗をかくようになると、水分補給がとても重要になってきます。子どもは大人の2倍量、具体的には1日2~3ℓの水分補給が必要だと言われています。



※水分補給のポイント！

1) 適温の水をこまめに飲む
冷たい水は、胃腸に負担をかけ、食欲不振につながります。常温の水を飲みましょう。また、一度に大量に飲むと身体が吸収できず、胃腸を壊してしまいます。年齢や季節で差はありますが、

- 未満児さんは50~100ml
- 以上児さんは100~150ml

を一回に飲む水分量の目安としてください。

2) お茶や麦茶で
子どもは喉が渴くと、炭酸飲料を飲みたがりますが、甘いジュースやスポーツドリンクは、塩分や糖分が含まれているため、虫歯になりやすく、また肥満の原因になると言われています。保育園では三年番茶を毎朝沸かして常温で提供します。

ご家庭でもお茶を習慣づけ、就寝前や入浴の前後、起床時などにこまめに摂取するよう心掛けましょう。

今月のレシピ

ごはんピザ

材料	ごはん	茶碗4杯分
(4人分)	玉ねぎ	2個
	ツナ缶	1缶
	マヨネーズ	50g
	とろけるチーズ	適量
	刻みのり	適量
	しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①玉ねぎを薄くスライスする。
- ②厚手の鍋にツナ缶と玉ねぎを入れ、炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてたら、しょうゆ、マヨネーズで味付けする。
- ④天板にクッキングシートを敷き、ごはんを敷き詰める。
(手で押さえて隙間がないように)
- ⑤ごはんの上に③をのせる。
- ⑥とろけるチーズをのせる。
- ⑦180℃のオーブンで10~15分焼く。
- ⑧天板から取り出し、好みの大きさにカットして、刻みのりをのせる。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

