

給食だより7月

暑さも本番です！

梅雨が明けると、いよいよ夏も本番です。暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日3食、しっかり食べて元気に夏を迎えましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

6月の食育

6月は給食室前の廊下でメロンをカットする見学をしました。丸ごとメロンも触りました。見学の様子はホームページの保護者専用写真掲載します。

その他にそら豆の豆を出したり、スナップエンドウの筋とりもしました。

緑組はお楽しみ会のカレー作りにむけて保育園全体のカレーの玉ねぎの皮むきと包丁でカットをしました。涙涙の玉葱カットや、楽々とカットする様子が見られました。

7月の献立

5日(金)は『七夕集会』に合わせて『鮭の変わり丼 天の川サラダ 短冊スープ すいか』3時のおやつは『キラキラクッキー 牛乳です』

幼児組が考えたメニューは、緑組『とうもろこしごはん アジフライ 人参・なす・キャベツの味噌汁』黄組『納豆ごはん 卵焼き 人参・じゃがいも・葱・小松菜・わかめのすまし汁 すいか』です。お楽しみ会の給食と3時のおやつも緑組のリクエストメニューになっています。『チョコクリームパン ささみガーリックフライ フルーツサラダ コーンポタージュスープ』3時のおやつは『ジャムクラッカーサンド 牛乳』です。その日の夕飯はカレーライスを作ります。夏野菜がたくさん出回ります。給食にもたっぷり使います。果物はスイカがメインになります。お手伝いは、とうもろこしの皮をむいたり、枝豆を茎からもいだらします。

食事と健康

熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

【水分補給の目安】

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- 1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- 麦茶や水が基本です。



【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

- 起床後、水分をとりましょう。
- 朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。

遊びの前、途中、後

- 熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- 暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

入浴の前後

- 入浴前後は、たっぷり水分補給をしましょう。

パクパク 野菜レシピ!

なすの中華炒め

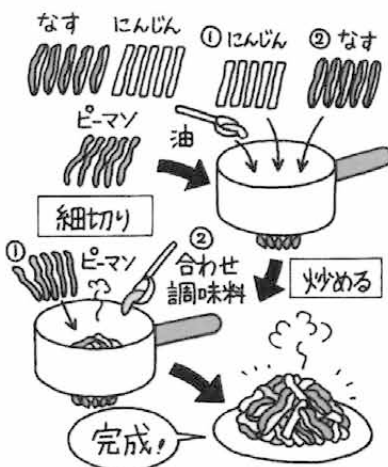
甘辛い味付けで炒めることで、なすが苦手な子どももパクパク食べられます。なすを細切りすると油を吸いやすくなり、とろみのある食感に仕上がります。

〈材料〉大人2人前

| | |
|--------------|---------------|
| なす.....60g | ☆合わせ調味料 |
| にんじん.....40g | 酒.....小さじ1 |
| ピーマン.....20g | しょう油.....小さじ1 |
| 油.....小さじ1 | 砂糖.....小さじ半分 |
| | ごま油.....小さじ半分 |

作り方

- なすは細切りにして水にさらす。にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにする。
 - 鍋に油を入れ、にんじんを炒めてしんなりしてきたら、水気を切ったなすを加え炒める。
 - なすが軟らかくなったらピーマンを加えて軽く炒め、合わせ調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めて完成。
- ※ なす、にんじん、ピーマンは、幅2mm、長さ3cmくらいに切ると、食べやすくなります。



令和6年7月1日



日の基保育園