

給食室から2024年7月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

雨の降る日が増えてきて蒸し暑い日が続いています。暑くなると熱中症が心配です。子どもは体が小さくても大人と同じ量の汗腺を持っています。そのため大人よりも汗をかく量が多く、1日に必要な水分量は子どもの方が多くなります。熱中症は暑い夏のイメージですが、梅雨の時期の晴れ間や梅雨明けしたばかりの時に注意が必要です、水分補給以外にも熱中症対策があります。

★熱中症にならないためにこんな事に気をつけよう

こまめな水分補給をしよう！

水か麦茶を喉が渇く前に少しずつ飲みましょう。甘いジュースを飲みすぎると砂糖を摂りすぎてしまい、体がだるく疲れやすくなってしまうので気をつけましょう

夏野菜をたっぷり食べよう！

夏野菜はビタミンも豊富で火照った体を冷ましてくれます。水分も摂れます。夏野菜はカラフルで見たい目も元気が出ますね。汗で失われたミネラルは野菜や果物でいただきましょう

3食しっかり食べよう！

ごはんや汁物からも水分や適度な塩分が摂れます。食事は食べる水分補給です。冷たいものばかり食べてしまうと胃腸の働きが弱くなってしまいますので気をつけましょう

食べる力

幼稚園の給食を大好きになってくれるほし組さん、給食をいつも楽しみに待っていてくれます。初めてのメニューが登場するときも興味を持ってくれて「おいしい！」と感想を伝えてくれます。みんなで同じ給食を食べる事で「おいしいね！」が共有できる喜びや、食を話題にする楽しさが関心を持つことに繋がっていると思います。



ほし組キャンプのグループごとにホールで給食を食べているほし組さん。姿勢よく食べる姿はもみんなのお手本です。この日給食で初めて食べる「きな粉サンド」でした。美味しそうに食べる様子がたくさん見られました。きな粉サンドの簡単レシピは裏面に紹介します♪

○蒸し暑い日には大根おろしを食べて元気になろう！

大根には消化酵素が多く含まれています。これらの消化酵素は食欲不振を改善してくれるので、梅雨の疲れや夏バテにも効果的です。他の食事と一緒に食べることで消化を助けてくれます。天ぷらや焼き魚などに食事に大根おろしが添えられているのは、理にかなった食べ方ですね。給食で白身魚に片栗粉・小麦粉をまぶして油で揚げて和風味の大根おろし和えにして美味しくいただきました。

ごはん・白身魚（タラ）
のおろし和え・ひじきの
炒り煮・みそ汁



今の時期の大根は少し辛みがあります。酵素は加熱すると減少してしまいますが、辛みがなくなり子ども達にも食べやすくなります。加熱しても整腸作用の効果はなくなります。ご自宅で食べる時はお子さんのものだけを電子レンジで1分加熱すると辛みがなくなります。

きな粉サンド

材料

- ・食パン……………4枚
- ・きな粉……………20g
- ・砂糖……………10g
- ・豆乳……………40cc

たんぱく質・カルシウム・鉄分
を美味しく食べよう



- ① ボウルにきな粉と砂糖を入れて混ぜる
- ② 豆乳を入れて泡だて器でダマがなくなるまでよく混ぜる
- ③ パンに塗ってカットして出来上がり♪

★きな粉ペーストが固いとパンに塗りにくいので豆乳を足して塗りやすい状態にしてください