

# 給食室から2022年7月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

今年は梅雨明けが例年より早く、厳しい暑さがやってきました。熱中症対策が必要になりますね。大人でもうっかりすると水分補給を忘れてしまいがちなので、こどもの水分補給はとくに気をつけてこまめに飲んでもらいたいですね。最近はいくつかの種類スポーツドリンクや経口補水液が販売されています。外でたくさん遊んだり、運動をしてたくさん汗をかいた時はスポーツドリンクが、熱中症になってしまった時や、発熱や下痢をしてしまったときには電解質の高い、経口補水液が有効です。子ども達の状況や体調に適したものを正しく選びたいですね。普段の生活では、麦茶で十分です。子どもたちが水筒が空になっても補充用にたくさんの麦茶を沸かしていますので安心して下さいね。

熱中症と合わせて予防したいのが便秘です。体の水分が不足すると便秘を起しやすくなります。便秘と聞くと腸内環境や食物繊維が関わっているイメージがありますが、水分が足りなくなると便が固くなり便秘の原因になります。お通じがスムーズでないとお腹が痛くなったりとても不快です。年齢の低い子ども達は言葉でなかなか表現できず、機嫌が悪くなったり食事を食べる量も減ってしまいますので水分はとても大切です。食べ物からも水分は摂ることができます。暑さの中たくましく育つ茄子、キュウリ、トマトなどの夏野菜が水分たっぷりで美味しいですね。旬の時期は最も美味しく栄養価も高く、夏は体を冷やし、冬は体を温めてくれたりと働きかけてくれます。是非積極的に食べましょう。

## 食べる力

先日、ハッピーファームで育てている間引きしたかぶを「給食のみそ汁に入れてください」と頼みに来てくれました。大事そうに運んでくれた姿を見て大切に育てている事と食べ物を大事に思う気持ちが伝わり、成長を感じて嬉しいです。先生の話聞くのも真剣です。給食で食べる魚のお話を真剣に聞いて、「70cmのお魚だよ」というとすぐに想像して「わー！大きいんだね」と関心を持っていました。食べる時には切り身になっているので、海の中の魚の写真をみるとびっくりしますね。いろいろな食材への関心が深まってきているほし組さんです。



ている

給食の白身魚「白糸タラ」の  
写真を見ているほし組さん

ごはん・白身魚のおろし和え  
ひじきの炒り煮・みそ汁

じゃが芋のビタミンCは熱を加えてもほとんど減りません。ビタミンCは免疫力を高めてくれるので、風邪をひきにくくしてくれたり、治りを早めてくれます。美味しいじゃが芋を蒸かした温野菜サラダはとっても好評で、肉じゃがの時もお代わりをたくさんして完食でした。



とキャ  
人参の

ごはん・白身魚の竜田揚げ  
温野菜サラダ（醤油糀マヨネーズ）



ごはん・肉じゃが  
野菜のゆかり和え・みそ汁



## ジャージャー麺

うどんで作っても美味いです！

### 材料 4人分

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| ・中華麺..... 4玉    | ・味噌.....大1   |
| ・豚ひき肉..... 300g | ・中華あじ.....小1 |
| ・人参.....1/2本    | ・醤油.....大2   |
| ・ネギ.....1/2本    | ・水溶き片栗粉...大4 |
| ・干し椎茸..... 10g  | ・ごま油.....適量  |
| ・にんにく.....少々    | ・きゅうり        |
| ・生姜.....少々      |              |
| ・甜麺醬.....大3     |              |



- ①干しいたけは水に戻して細かく刻んでおく（戻した汁はとっておく）
- ②にんにく、生姜、人参、ネギはみじん切りにしておく
- ③熱した鍋にごま油をひいてにんにく、生姜、ネギ、干しいたけを炒め、香りが出てきたらひき肉を入れる
- ④ひき肉を炒めたら、醤油、甜麺醬、味噌を入れて炒め、人参のみじん切りを入れる
- ⑤椎茸戻し汁1カップを入れ、中華あじ（ガラスープでも可）を入れ味がなじんできたら水溶き片栗粉でとろみをつけたら火を止める。ごま油を回し入れ、香りをつける
- ⑥中華麺は茹でたら流水で洗い、皿に盛り⑤を乗せて最後にキュウリの細切りを添えて出来上がり