

給食室から2023年7月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

気温が上がりもうすぐ夏本番ですね。子ども達はプールも始まり毎日楽しそうです。暑くなると熱中症が心配です。子どもは体は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日に必要な水分量も小さな子どもほど多くなります。水分補給は熱中症対策だけでなく、体には絶対に必要です。

～水分の役割～

- 体温調節……汗をかいて体温を下げる
- 運搬……酸素や栄養を体の中に届ける
- 排泄……老廃物を体外に排出する

一気に飲むのではなく、こまめに少しずつ飲みましょう♪

飲み物は砂糖がたくさん入ったものではなく、麦茶や水で水分補給し、食事の妨げにならないようにしましょう。糖分を摂りすぎると疲れやすくなったり、体がだるくなってしまいます。たくさんの種類のスポーツドリンクが販売されていますが、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にはとても有効です。経口補水液（OS-1など）は電解質が高く、熱中症になってしまった時や、発熱したり下痢をしてしまったときに有効です。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。普段の生活では水か麦茶で十分です。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。

水分は食べ物からも摂れます。茄子、キュウリ、トマトなど、暑さの中たくましく育つ夏野菜は水分たっぷりです。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。夏の食材を積極的に食べましょう。

食べる力

先日の給食の新メニュー、「人参のサンドイッチ」では子ども達が大絶賛してくれました。ひつじ組の子ども達が「本当に人参だけでこんなに美味しいの？」と関心をもってくれ、ほし組さんはどのくらいの人参を何本使ったのかに興味を持ってきて聞きに来てくれました。会話を広げながら食事を楽しめる心豊かな子ども達です。



「このくらいの人参12本！みんなに教えてくるね！」



人参サンドイッチの材料について食べながらお話しているひつじ組さん

◎蒸し暑い日には梅干しや大根おろしを食べて元気になろう！

暑い日には食べると元気になるものがありますね。野菜の和え物を梅干しを潰しておかか和えにしてみました。クエン酸は熱中症予防や疲労回復効果だけではありません。体内でカルシウムの吸収を高めてくれるので、嬉しい効果もあります。

大根おろしは食材をさっぱりと食べられる効果や、消化を助ける効果があります。ビタミン C が豊富なので紫外線の多い汗ばむ季節には良いですね。



国産の梅干しを種を取り、ペーストにして使用しました



うどん・かき揚げ
野菜の梅おかか和え



白身魚のおろし和え
ひじきの炒り煮

◎美味しい人参サンドイッチを食べました

ふわふわのパンで作った人参サンドは、人参の栄養と美味しさがぎゅっと詰まっています。好評でした。茹でた人参をみじん切りにして、塩少々とマヨネーズで味付けをし、食パンに挟んだ簡単サンドイッチです。人参は免疫力を高めてくれて、皮膚を強くしてくれます。



市場で仕入れた美味しい人参
表面がなめらかで良質です



人参サンドの切った断面図
野菜を美味しく楽しめます



人参サンド・ハムサンド
ウィンナー・バナナ
野菜スープ