



ゆらりん給食だより

2022年度 7月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 酒井

だんだんと暑い日が増えてきましたね。子ども達も毎日たくさんの汗をかきながらお散歩から帰ってきます。汗をかくと、体内の水分や塩分も一緒に失われるため、こまめな水分補給と栄養補給が大切です。元気に夏を過ごせるように熱中症対策を行っていきましょう。



【水分補給のポイント】

☆1日に必要な水分量は体重1kg当たり、乳児では150ml・幼児では100mlと言われています。適切な水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

朝ごはん

- ・目覚めの後はコップ1杯のお水を飲みましょう。
- ・朝食にスープやみそ汁を加えると効率的に水分と適切な塩分補給が出来ます。

日中

- ・外遊びに出かける前にコップ1杯分の水分を摂りましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ※少なくとも1時間に1回は水分を摂るようにしましょう。

おやつ・夕ごはん

- ・おやつには牛乳や果物などの水分を多く含む食品を取り入れましょう。
- ・夕食では、トマトやキュウリといった夏野菜を取り入れて、ビタミンやミネラルを補給しましょう。



【7月7日は七夕】



七夕というと、彦星と織姫が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンチックな説話が思い浮かびます。この星祭は中国から日本に伝わってきたといわれています。七夕の日には、願い事を書いた短冊を笹の葉に付けて飾りますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同様に、悪いことが起きませんようにとの願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものです。縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているそうです。



【季節のレシピ紹介】

～夏野菜を使ったサラダソース～

○材料○

- ・トマト 1個
- ・きゅうり 1本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・パプリカ 1/2個
- ・塩 小さじ1杯
- ・砂糖 大さじ1～2杯
- ・酢 50cc
- ・油 大さじ1杯

☆ソテーにした鶏肉やお魚・サラダのドレッシングにしても美味しいです♪



○作り方○

- ① たまねぎはみじん切り、その他の野菜を5mm角に切り、ボールに入れておきます。
- ② 塩・砂糖・酢を混ぜ合わせ、そこに混ぜながら油を入れていきます。
- ③ ①と②を混ぜて、馴染んだら完成です。