



給食だより



梅雨が明け、日差しも強く暑い日が続いています。夏は暑い中遊ぶことで体力を消耗しやすく体調を崩しがちになります。生活リズムを整えて、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、暑さに負けないように毎日元気に過ごしましょう。

水分補給をしっかりとしよう！

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。熱中症は、夏の強い日差しの下での運動だけでなく、室内で起こることもあります。乳幼児はまだ体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。この時期にはたくさん汗をかくことを意識して、水分補給をいつも以上に心がけましょう。

また、のどの渇きを感じなくても時間を決めてこまめに水分補給をすることが重要です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れ暑い夏を乗り越えましょう。

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日

この時期には、太陽の日差しをたっぷり浴びた色とりどりの野菜を見ることができます。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含みからだを冷やす効果があります。ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理でからだの中からおいしくクールダウンしましょう。

～旬の夏野菜～

- ・きゅうり… 95%は水分と言われ歯切れのよさや、みずみずしさが特徴の野菜です。
- ・ピーマン… ビタミンCはトマトの約5倍あると言われています。熱にも強く加熱すると苦みが和らぎます。
- ・とうもろこし… エネルギー源となる糖質が豊富。食物繊維もたっぷり含まれている為、整腸作用が期待できます。
- ・トマト… 真っ赤な色はリコピンの色素で熱に強く、油と一緒に調理すると吸収率がアップします。
- ・なす… 温まった体温を下げる作用があり、夏を乗り切るには最適の野菜です。



ピザ風マフィン マフィンカップ6個分

- ① ホットケーキミックス粉 100g
- ① 豆乳 100g
- ① サラダ油 大さじ2
- ☆玉葱 30g
- ☆ピーマン 24g
- ☆ハム
- ☆サラダ油 適量
- ★ケチャップ 25g
- ★コンソメ 1g
- ★砂糖

- ・①を合わせて生地を作る
- ・☆を細かく切る
- ・☆の野菜をサラダ油で炒め★と合わせる

マフィンカップに①の生地を入れ★をのせる。
160℃に予熱したオーブンで16分ほど中までしっかり火を通して出来上がり。

～野菜スタンプで

形状を知ろう～

オクラやれんこん、ピーマンなどヘタを切り落として廃棄となる部分でスタンプにしてみるとどんな形に見えるでしょうか。小松菜、ちんげん菜などの葉物の根元も意外な形になりそうですね。

