

7月 給食だより



令和6年
いやなが保育園

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



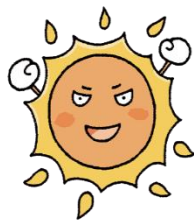
のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を動きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

し っ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



チキンライス（炊飯器で作ります）

<材料>・洗米 2合 ・鶏肉 1枚 ・玉葱 1/2 ・ピーマン 2個 ・人参 1/2
 ・椎茸 2枚 ・とうもろこし（缶でも冷凍でも お好みで）、
 ※ケチャップ 大2 コンソメ1個



[作り方]

1. 炊飯器に洗ったお米、トマトケチャップを入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
2. お好みの大きさに切った鶏肉、みじん切りの野菜、コンソメをいれかきまわして炊いて出来上がり。
3. 炊きあがりにバター10g～15g、塩、胡椒をするとよりおいしいです。

※ 上記の材料ケチャップの代わりに、お好みの市販のカレールウ 4 皿分の 1 かけを 1 合を目安として 2 かけ入れて炊くと、カレーピラフになります。

具材もベーコンやウインナー、冷凍野菜みじん切りmix、mixベジタブルに変えても美味しいと思います。

たぬきおにぎり

<材料>・炊いたご飯 1合 ・揚げ玉 大5～大6 ・麵つゆ(3倍濃厚) 大5～大6
 ・白胡麻 青海苔 お好みの量で

[作り方]

1. 温かいご飯に麵つゆを入れ混ぜ合わせ、そこに揚げ玉を入れ、白胡麻、青海苔をいれ混ぜる。



※ 冷めたご飯の場合はご飯を温めてから麵つゆと合わせると混ぜやすいです。園では海苔は巻いていません、

切干大根と胡瓜のナムル

<材料>・切干大根 1袋 ・人参 1本 ・胡瓜 1本 ・ツナ缶 1缶 ・白胡麻
 ※ ・砂糖 大2 ・醤油 大2 ・胡麻油 大2

[作り方]

1. 切干大根は、よく洗い水でもどしておく。
2. 人参は千切りにし、1でもどした切干大根と 10 分位茹でよく絞って食べやすい大きさに切り冷ましておく。
3. 胡瓜は千切りで軽く茹で水気をとっておく。
4. ボールに※調味料を入れ、胡瓜、ツナ缶(汁をきって)、2の人参、切干大根を入れて、よく混ぜ胡麻をかける。



※ 園では野菜は茹でて使用します。胡瓜はご家庭では塩もみで絞ってでもよいと思います。