

# 7月 給食だより



令和7年  
いやなが保育園  
栄養士

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。

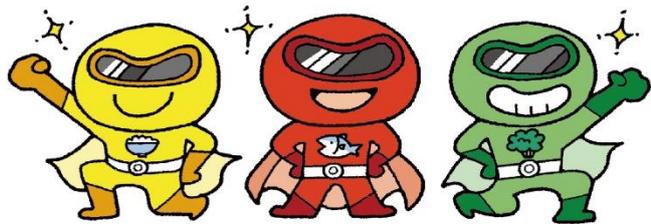


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

## 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。



## 鮭味噌焼き

<材料>・生鮭 4切

※・酒 大2 ・味噌 大2 ・味醂 大2 ・甜菜糖 大2

[作り方]

1. 生鮭に※印の混ぜた調味料を絡めて焼きます。
2. 予熱しておいた180℃のオーブンで20分焼きます。

◎園ではオーブンで焼きますが、フライパンにクッキングシートをひき、鮭を乗せ、蓋をして焼いても美味しくできます。

子ども達の大好きメニューです。魚を変えて鯖、赤魚でも代用できます。



## 南瓜煮物

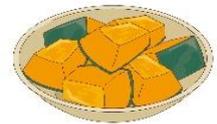
<材料>・南瓜 1/4(500g)

※だし汁 300cc ・甜菜糖 大1 ・味醂 大1 ・醤油 大1

[作り方]

1. 南瓜は種とワタを取り除き好みの大きさに切っておきます。
2. 鍋に皮を下にして南瓜を並べ、だし汁、甜菜糖、味醂を入れて5分位中火で煮ます。
3. 5分たったら醤油を入れて、弱火で10～15分蓋をして煮ます。
4. 火を止めてそのまま置いて味を含ませます。

◎南瓜の皮を少々むくと、出来上がりが綺麗で食べやすいです。



## ほうれん草胡麻和

<材料>・ほうれん草 1束

※・すり胡麻 大2 ・醤油 小1～2 ・甜菜糖 小2

## ほうれん草海苔和

<材料>・ほうれん草1束 ・刻み海苔 お好みで

※麺つゆ(3倍) 大2～大3

◎園では、量にもよりますが、ほうれん草の茹で時間は、1分30秒です。

胡麻和は、胡麻多めが大好きです。

