



食育だより



まこと幼稚園

R5.7月

梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。この時期は、陽射しも強くなり、急に暑くなるために消化機能が低下し、食欲不振になることもあります。夏バテ対策をしっかり行い、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

水分補給はこまめに



夏は室内での熱中症に注意が必要です。のどが渴いたときにはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【毎日の水分補給】

●1回の量は、乳児 50~100ml、幼児 100~150mlを目安に

子どもは一度にたくさん飲めないのでも少しずつあげましょう。

●1日の量は、体重(kg)×100ml

例) 15kgのお子さんなら 1500ml。ただし食事からの水分も含めているので、飲み物としてはこの 7~8 割(1050~1200ml)を目安にしましょう。



【スポーツ飲料】

糖分が多め。脱水症状がおこる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。



【経口補水液】

電解質濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



年長組「包丁実習」



3日(月)、10日(月)に年長組で包丁実習を行い、人参とじゃがいもを切りました。切ってくれた野菜は、給食のポトフと夏野菜カレーになりました。

7月18日(火)~19(水)には、宿泊保育でカレー作りをします。子ども達も先生達もとっても楽しみにしています☆彡

夏野菜を食べましょう

夏野菜を食べると体に良いことがたくさんあります。

★汗をかいて失ったビタミン・ミネラルが摂れる

★体の熱を冷ましてくれる

★野菜の水分が多いので、水分補給になる

☆給食レシピ紹介☆

給食試食会でお声をいただいた豚汁のレシピをご紹介します♪



<材料>大人2人、子ども2人分

- ・水 800ml
- ・豚もも肉 80g
- ・大根 100g(2cm輪切り1個)
- ・人参 100g(1本弱)
- ・小芋 50g(5個)
- ・ちくわ 50g(2本)
- ・うすあげ 4g
- ・みそ 40g(大さじ2)
- ・かつおだし 4g(小さじ1)

<作り方>

- ①鍋に水、人参、大根を入れて火にかける
- ②人参、大根が軟らかくなったら小芋を入れる
- ③豚肉を入れる
- ④ちくわ、うすあげを入れる
- ⑤かつおだし、みそを入れて完成☆

<栄養価>大人2人、子ども2人分

- ・エネルギー 391kcal
- ・たんぱく質 30.1g
- ・脂質 16.4g
- ・炭水化物 36.7g
- ・塩分 7.2g

年中組「ピーマンとちくわのきんぴら」

4月末に年中組のみんなで幼稚園の畑に苗植えをし、大切に育ててくれたピーマンは立派に育ち、6月末頃から収穫時期を迎えました☺

7/11(火)に畑で採れたピーマンを使って「ピーマンとちくわのきんぴら」を作りました。ピーマンとちくわは一口サイズにちぎりました。出来上がったきんぴらは、いつもよりも美味しく感じ、ピーマンが好きなお友達も、苦手なお友達も完食できました💎

