



給食の目標

8月 夏の暑さに負けずに食事を取る

- ・こまめに水分を取る。
- ・食欲が湧くように涼しい環境の中でしっかり食事を食べる。

♪ 8月の行事予定 ♪

26日(水) お誕生会 幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。

～熱中症対策《水分補給のポイント》～

◇汗をかくときの前後に飲もう◇

汗をかいたあとにたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。汗をかく前に飲みましょう。

★理想的な水分補給時間帯



◇一度に大量に飲まない◇

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。少しずつ口に含ませるような感じで水分を補給するとよいでしょう。一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

◇水かお茶を飲もう◇

ジュースには、糖分がたくさん入っていて夏バテを起こしやすい為、飲みすぎないよう、量に注意してください。また、イオン飲料(スポーツドリンク)は塩分と糖分が水に溶けたものです。ぐったりしているときや、高熱が出ているときなど、体調の悪いときの水分補給には適していますが、普段の水分補給では水で2倍に薄めたものや、子ども用のイオン飲料を利用しましょう。牛乳は、消化吸収に時間がかかり胃腸の負担になるので、水分補給という点では適していません。

乳幼児健診などで、お茶が苦手な子どもがいることを保護者からお聞きします。小さいうちからお茶を飲むことを習慣づけましょう。

◎夏休みに入り、家族で出かけることも多くなるこの時期、外出時の注意点は車内温度です。短い時間でも子どもを車内に残すことは絶対に避けましょう。赤ちゃんや小さい子どもは、のどが渴いたことを上手に伝えることができず、また水分が不足していることも自分ではわかりません。お父さん、お母さんなどまわりの大人が水分補給に気をつけてあげてくださいね。

8月の郷土料理は、鳥取県です。



- ・どんどろけ飯…豆腐や地元の野菜を入れた炊き込みご飯のことを鳥取県東部から中部地域にかけて「どんどろけ飯」と言います。「どんどろけ」とは方言で「雷」のことです。豆腐を炒める音が雷鳴のように聞こえる事から名がつけました。
- ・春雨茶碗蒸し…鳥取県西部で茶碗蒸しと言えば、春雨入りが一般的です。一説によると、昔、卵がまだ高価であった時代に、卵料理である茶碗蒸しの量を増やすために春雨を入れたのではないかとされています。
- ・スタミナ納豆…鳥取市で30年以上も前に子どもたちの学校給食として考案されたメニューです。子どもたちの体作りに、栄養満点メニューを♪そんな気持ちを込めて考案されました。
- ・ふろしきまんじゅう…明治元年創業の長い歴史を持つ「山本おたふく堂」のふろしきまんじゅうは、鳥取県名物です。まんじゅうの出来上がりの形が、ちょうど風呂敷の四隅を折ったような形になることから「ふろしきまんじゅう」と命名されました。

スタミナ納豆 (鳥取県の郷土料理)

<材料> 4人分

- ・ひきわり納豆 150g
- ・鶏ひき肉 100g
- ・にんにく 1片
- ・生姜 1片
- ・ごま油 小さじ1
- ・ねぎ お好みで

■納豆調味料

- ・顆粒和風だし 小さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・砂糖 一つまみ

<作り方>

- ① フライパンにごま油をひき、みじん切りにしたにんにくと生姜を入れて炒める。
- ② にんにくと生姜の香りがしっかり立ったら、鶏ひき肉を加えてそぼろ状になるまで炒める。
- ③ 火が通ったら、バットなどに移して冷ます。
- ④ 納豆に調味料(和風だし、酒、砂糖)を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷ましておいた鶏そぼろを納豆に加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑥ お好みでねぎやごまなどを加えて完成。

★作る時のコツ

納豆は加熱すると栄養価が下がってしまうので、できるだけそのまま使しましょう。火を通すのは鶏肉のみ、冷まして混ぜ合わせることで栄養バランスが良くなります。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取る効果があります。また、カリウムや水分が多く含んでいます。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。