



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♪

24日(水) お誕生会

お誕生日のお祝いメニューを提供します。

～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◇

汗をかけ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。

◇水か麦茶を飲もう◇

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、飲みすぎないように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。また、緑茶や紅茶などカフェインを含む飲み物の場合、カフェインには覚醒作用があるため、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりして子どもの脳や体の成長に影響する可能性があること、とくに乳児の場合は、摂取したカフェインの代謝に時間がかかるため、体内に長くカフェインが残ることになること、利尿作用があるため飲んだ量以上に水分が外に排出してしまいますので注意が必要です。

◎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月の旬の食材～



- ・鰯・・・「海の米」や「海の牧草」とまでいわれる重要なタンパク質源です。鰯は鮮魚としてだけでなく、イリコとも呼ばれる煮干し、目刺し、そしてちりめんじゃこなどの加工品もたくさん流通しています。
- ・枝豆・・・枝豆とは未成熟な大豆を収穫したものです。枝豆は豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価が高い野菜で、タンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。
- ・モロヘイヤ・・・モロヘイヤは栄養価が高く、暑さの厳しい夏場にもたくさん収穫できるため「夏バテ防止野菜」としても親しまれています。葉を刻むと、ネバナバしたオクラのような食感が楽しめるのが魅力です。栄養価はほかの野菜と比べるととても高く、カルシウムや、ネバナバの元食物繊維、葉酸などが多く含まれます。
- ・冬瓜・・・トウガンは冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冬瓜の皮は丈夫で水分を失いにくいことから長く保存でき、“冬までもつ瓜”だから冬瓜と名付けられました。
- ・スイカ・・・スイカの果肉や種子にはカリウムが多く含まれ、疲労回復や利尿作用があるとされています。夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果がある食材の一つです。

納豆モロヘイヤ



＜材料＞ 4人分

- ・モロヘイヤ 150g
- ・納豆 200g
- ・胡瓜 100g
- ・醤油 小さじ2
- ・かつお出汁 少々
- ・鰹節 少々
- ・のり 好きなだけ

＜作り方＞

- ① 鍋にお湯を沸騰させて、モロヘイヤを入れ2～3分ほど茹でて、ざるにあげてから流水で冷ます。
- ② モロヘイヤの根元を切り落とし、1cm幅に切る。
- ③ 胡瓜を食べやすく小さく切る。
- ④ ボウルに②と③と納豆、醤油、かつお出汁を混ぜ合わせ、盛り付けてから、のりと鰹節をふる。

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんぎつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気の
総けつだよ!

