

8月 給食だより

青物横丁えほん保育園

いよいよ夏本番となり、じりじりと暑い日々が続いていますね。夏まつり、花火大会など夏ならではのイベントが盛りだくさんです。熱中症対策をしっかりとって、残りの夏も元気に過ごしましょう。

夏バテ・予防

気温が高くなると、夏バテだけではなく熱中症も心配です。

夏の暑さに負けないためには、体内の水分と塩分のバランスを保つことが大切です。

①水分補給

のどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をする。

★時間を決めるのもよいでしょう。



②塩分補給

汗と一緒に大量に失われるミネラルを補給する。

★運動時などにはスポーツドリンクも有効。
(糖類の摂り過ぎに注意)



③適切なエアコンの使用

体感温度には個人差があるため、暑さを感じたら設定温度を調整して使用する。



★冷風が直接当たらないよう注意。

★外気温との差は5～6℃程度。

オススメ!

旬の夏野菜を使ったレシピをご紹介します。分量/幼児1人分

夏野菜のさっぱりサラダ

- ・胡瓜 25g
 - ・トマト 20g
 - ・おくら 10g
- A) ドレッシング
- ・醤油 1.5g
 - ・酢 2g
 - ・砂糖 0.5g
 - ・オリーブ油 1g

- ①オクラを小口切りし、さっと茹でる。
- ②胡瓜とトマトを角切りにする。
- ③Aのドレッシングを合わせておく。
(少し加熱して酸味を飛ばしてもよい)
- ④水気を切ったオクラと、②、Aを合わせて完成。



夏野菜の冷やしうどん

- ・干しうどん 40g
 - ・なす 10g
 - ・豚肉 30g
 - ・胡瓜 5g
 - ・トマト 5g
- 汁・だし汁 120g
- ・醤油 1.5g
 - ・塩 0.2g
 - ・みりん 0.8g

- ①だし汁を1/3に分け、なす、豚肉、みりんを加え加熱する。残りのだし汁を冷やしておく。
- ②胡瓜、トマトを角切りにする。
- ③うどんを茹で、冷水でしめる。
- ④冷えただし汁と醤油、塩、①で加熱したものを合わせる。
- ⑤うどんに汁をかけて、上に②をのせて完成。



水分をたっぷり含んだ旬の夏野菜を使用することで、塩分補給にもなり夏バテ防止に繋がります!

18日 給食の鉄人
野菜でポン! ドーナツ



6・20日 ベジおやつ

夏野菜のミニピザ



21日 クッキング献立

〈お昼〉

ドライカレー

サラダ

スープ

バナナ



〈おやつ〉

メロンパン風クッキー



28日 誕生日会

〈お昼〉

ごはん

チキンパルメジャン

サラダ

豆乳コーンスープ

〈おやつ〉

わたしのワンピース

蒸しパン

