

8月 給食だより

インターナショナル不動前えほん保育園

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、残りの夏を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

のどの渇きを感じる前に、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!

8月6日(水) ベジおやつの日

今月のベジおやつは【夏野菜のミニピザ】です

餃子の皮に旬のなす・ピーマンをのせた洋風おやつです!!

8月8日(金) 夏まつり献立

昼食はお好み焼き風の卵焼き、おやつは焼きそばにとうもろこしといった夏まつりでよく見かけるメニューとなっています♪

8月20日(水) 誕生会献立

今月は【ちいさなたまねぎさん】という絵本を題材にしました♪

絵本にでてくるたまねぎ・にんじん・じゃがいも・きょうべつを使います。



8月29日(金) 831(やさい)の日

夏野菜をふんだんに使ったメニューとなっています。なんの野菜がはいっているか分かるかな?