7月

給食だより

7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習がことなりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏のひとときをたのしみましょう。

夏の生活と食事

夏のからだと飲み物

暑い夏には、子どもは全身びっしょりになることもありますし、寝苦しい暑い夜、一晩で大量の水分が汗として失われます。

そこで水分の補給が必須となります。水分を補給する際は、砂糖を取り過ぎないように注意しましょう。清涼飲料には予想外に多くの砂糖が含まれています。糖分の体内での処理にはビタミンB_1が大量に消費されます。ビタミンB_1が不足すると、処理できない当分が疲労物質の乳酸になり、疲れやすくなります。

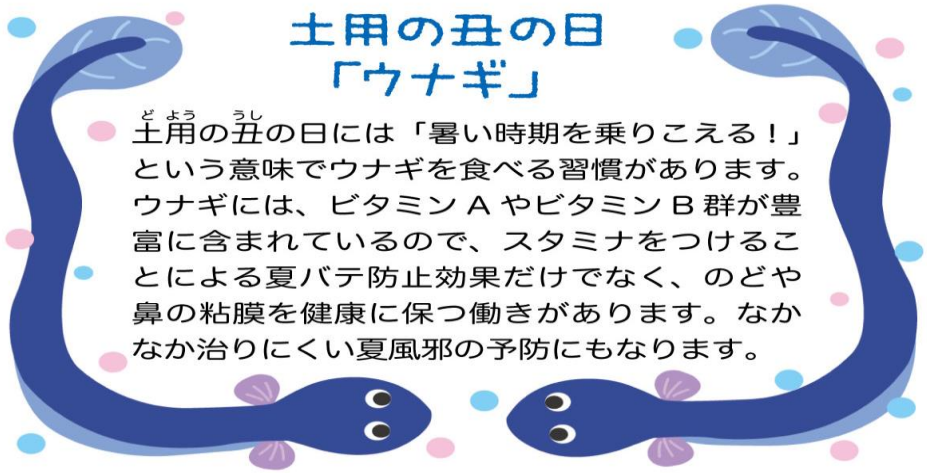
暑い、汗をかく、のどが渇く、疲れた、といって、甘い飲み物を飲み過ぎるとかえって、疲れを引き起こすことになりかねません。水分補給には麦茶などが望ましいでしょう。

夏に適した食べ物

セロリ、レタス、きゅうり、トマト、冬瓜などの夏野菜は体をひやしてくれます。

夏にとりたい食べ物

夏バテ予防や疲労回復には、
豚肉や納豆などビタミンB_1などを多く含む食品と、
ニンニク、にら、ネギなどのアリシンを多く含む食品を
一緒にとると効果的です。食欲がないときには、食欲がない時にはのどごしが良い豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、ウナギにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



保育園のレシピ　　幼児4人分

＜材料＞　　魚の梅煮

鯖50ｇ・4切れ　梅干し・12ｇ（種を取り包丁でたたく）　生姜・4ｇ（すりおろし汁のみ）ねぎ・適宜（青い部分）小さじ1　酒・小さじ1砂糖・8ｇ　しょうゆ・10ｃｃ水100ｃｃ

●鍋に調味料すべて入れてクッキングシートでうち蓋をし、弱火でゆっくりと30分程煮たら出来上がり。

保育園では1時間以上かけ煮ています。ふっくらあじが染みていて、子どもたちの人気の献立です。