

蒸し蒸しとした暑い日々が続いています。エアコンで涼しい室内と戸外では温度差が激しく、体力も消耗します。夏を元気に過ごすためには、食事と睡眠を十分に取る事が大切です。よく食べ、よく寝て、よく体を動かし、元気に夏を過ごしましょう。



大切な水分補給…甘い飲み物に気を付けましょう

乳幼児は、体温調節機能が未熟であることに加え、新陳代謝が活発なので環境の影響を大きく受けやすく、活動性も高いので大人よりたくさん汗をかきます。自ら水分を摂る事が出来ない年齢なので、周りの大人が脱水にならない様に配慮し水分補給をする事が大切です。

日常の水分補給には

水(水道水)や湯冷まし、麦茶(カフェインやタンニンが含まれていません)などがよいでしょう。起床時、運動前後、入浴の前後など、こまめに補給してください。食事前の飲み過ぎは食欲に影響するので気を付けましょう。

食事からも水分

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。きちんと食事を摂る事は、栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には味噌汁やスープ類などの汁物や果物は水分だけでなく汗で失われるミネラル類(ナトリウムやカリウム)の補給源にもなります。食事で無理なく水分補給しましょう。

清涼飲料水の飲みすぎに注意

炭酸飲料や甘いジュースなどには約、10%の糖分が入っています。500ml の物で 50g 位の糖分を摂取してしまうこととなります。糖分は脳の満腹神経を刺激します。その結果、食事の時に食欲がわかないことがあります。乳幼児期は味覚形成の時期です。この時期に強い甘味に慣れ過ぎないようにしましょう。又たくさんの糖分を摂取し続けると肥満や糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねません。



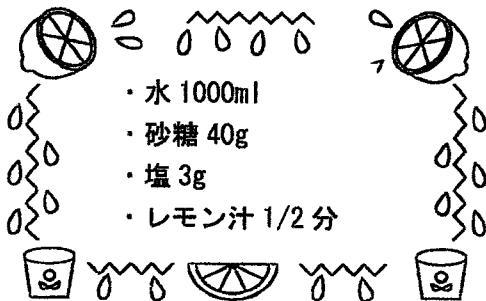
清涼飲料水を飲みすぎないために

- ・清涼飲料水を水代わりにしない。
- ・常備しない。
- ・飲むときはコップに取り分けて、量を決める。
- ・流行やムードに振り回されない。
- ・外出時は水筒を持参する。



経口補水液を手作りしてみませんか？

脱水症状などの回復に用いられる経口補水液は市販されていますが、家庭でも簡単に作ることができます。大量に汗をいた時など水分と一緒にナトリウムやカリウムも失われているので経口補水液を利用するのもよいでしょう。材料を混ぜ合わせるだけです。溶けにくい場合は、水を少量取り分け温め砂糖、塩を溶かしてください。



予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名
		乳児 乳児・幼児	主食 副食	
1 ・ 22	火	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ひじきのサラダ 味噌汁 メロン		牛乳 レーズンロール
2 ・ 16	水	ごはん 魚の南蛮漬 野菜ソテー 味噌汁 すいか		牛乳 こめ粉人参 クッキー
3 ・ 17	木	ロールパン ポテトグラタン 甘酢和え 春雨スープ メロン		牛乳 胡麻じゃこごはん
4 ・ 30	金 ・ 水	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋の甘煮 味噌汁 すいか		牛乳 くずもち
5 ・ 19	土	ごはん だし巻卵 いんげんの胡麻和え 味噌汁 メロン		牛乳 まがりせんべい ホームパイ
7	月	そうめん(汁) かき揚げ 酢の物 すいか		牛乳 フルーツポンチ
8 ・ 31	火 ・ 木	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き ピーマンの当座煮 清汁 メロン		ヨーグルト ばかうけせんべい ムーンライト
9	水	ジャムサンド かぼちゃのキッシュ トマトときゅうりのピクルス風 キャベツスープ すいか		牛乳 ひまわり羹 リッツクラッカー
10 ・ 24	木	ごはん 茄子のハンバーグ モロヘイヤのおひたし 味噌汁 メロン		牛乳 枝豆 ビスコ
11 ・ 25	金	カレー(ライス) ハワイアンサラダ プチトマト		牛乳 チキンライス
12 ・ 26	土	胡麻塩おにぎり 生揚の中華風煮 かぼちゃの含め煮 味噌汁 メロン		牛乳 豆せんべい アンパンマンビスケット
14 ・ 28	月	ごはん タンドリーチキン さやいんげんとコーンのソテー 野菜汁 すいか		牛乳 かぼちゃのケーキ
15 ・ 29	火	ごはん 豆腐のつくね焼き おかひじきのマヨネーズ和え 味噌汁 メロン		牛乳 茹でとうもろこし 星たべよ
18	金	ごはん レバーの香り揚げ キャベツのおひたし 味噌汁 すいか		牛乳 サマースパゲティ
23	水	お星さまライス かぼちゃのキッシュ トマトときゅうりのピクルス風 キャベツスープ すいか		牛乳 ひまわり羹 リッツクラッカー

ひとくちメモ
今月の献立

夏を元気に乗り切ろう!

暑い季節は、食欲が落ちてしまうこともあります。夏を元気に過ごすためには、しっかりと食事を取りたいものです。食欲を刺激するように、香りのよい食材を使った献立を取り入れました。



〇胡麻・胡麻油

【胡麻じゃこごはん、いんげんの胡麻和え、ピーマンの当座煮、レバーの香り揚げなど】
胡麻は、鉄分が豊富な食材のひとつです。炒ったりすったりすることでより風味が増します。
胡麻油も香りがよく、炒め物だけでなくドレッシングの材料にも使えます。

〇生姜・にんにく

【魚の南蛮漬け、豚肉の生姜焼き、サマースパゲティ、タンドリーチキンなど】
強い香りが特徴的です。保育園では風味がつく程度に使用しています。



〇カレー粉【カレー、タンドリーチキン】

カレーはもちろんのこと、カレーの香りがするメニューは保育園でも人気です。天ぷらの衣やソテーの風味づけに加えてもおいしいです。



<材料> 4人分

- 鶏もも肉(唐揚げ用) 400g
- 塩・こしょう 少々
- カレー粉 小さじ1/2
- パプリカ(粉末) 少々
- 塩 少々
- プレーンヨーグルト 大さじ3と1/2
- ケチャップ 大さじ1と1/2
- にんにく(すりおろし) 1かけ
- 生姜汁 小さじ1/2
- 油 適量

<作り方>

- ① 鶏もも肉は塩・こしょうで下味をつける。
- ② Aを混ぜ合わせタレを作る。
- ③ ①を②のタレに漬けこむ。(すぐに焼かない場合は冷蔵庫に入れておきましょう。)
- ④ 油を敷いた天板に③を並べ、200℃のオーブンで15分位焼く。

- ◆ パプリカ(粉末)は色どりなので、なくても大丈夫ですが、入れると鮮やかになります。
- ◆ 鶏肉のかわりに魚で作っても美味しいです。

