

7月 給食だより

令和6年 7月 11日
乃木保育所
栄養士 和田智美

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、気温が徐々に高くなり、子どもたちの食欲も低下し、冷たい物ばかり摂りがちになってしまって気を付けましょう。夏を元気過ごすためにも、1日3食の食事をしっかりと食べて、十分な睡眠をとることが大切です。また、熱中症予防の為にもこまめな水分補給を心掛けましょう。

食育体験！ 『旬』の食材を使い、子ども達は感触、匂い、味など興味関心をもち五感で感じ、楽しくお手伝いをしてくれました。



れもんぐみさん ~とうもろこしの皮むき~

「とうもろこしおおきい！」「なんかにおいがする～」「すいかみたいにおい～」と、興味津々な子どもたち。皮を力強く引っ張り、黄色い実やひげが見えると「みて、むけたよ！」「ひげがもじやもじやしてる～」と、嬉しそうに教えてくれ良い経験となりました。午後のおやつで蒸したとうもろこしにして食べると、子どもたちは「あまくておいしい！」と喜んでいました。

とうもろこしの豆知識【とうもろこしのひげの秘密】

ひげの本数ととうもろこしの粒の数はおなじです。粒(実)とひげ(雄花)は繋がっていて、ひげに雌花の花粉が付くと実が膨らみます。つまりひげは花粉の通り道で、実が膨らむための大切なものですね。



夏のおすすめレシピ

～チーズインぎょろっけ～

【材料:4個分】

・さかなのミンチ	…250g
(飛び魚、いわし、白身魚等)	
・人参	…1/4個
・玉ねぎ	…1/2個
・ピーマン	…1個
・豆腐	…50g
・ピザ用チーズ	…20g
・パン粉	…40g
・小麦粉	…40g
・水	…大4
・おろし生姜	…2g
・塩	…1g
・揚げ油	…適量
・中農ソース	…適量

【作り方】

- ①野菜は細かくみじん切りにする。
 - ②ボールに、魚のミンチ、野菜、豆腐、調味料を入れてしっかり混ぜ合わせる。
 - ③好みの大きさに丸め、中にチーズを入れて形を整える。
 - ④小麦粉と水を混ぜ合わせる。③についた後に、パン粉をつける。フライパンに油を入れ 180°Cに熱し、こんがりと揚げる。
 - ⑤盛り付けたら、ソースをかける。
- ※魚のミンチは何でもOKです！
- カルシウム・たんぱく質も豊富に含まれているので栄養満点です！



～こまめな水分補給を～

乳幼児の体は水分が70%を占めていますが、汗をかいて体温調整をしたり、尿として出したりして失われていきます。体内の水分が不足すると、熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。水分補給のポイントは、

★のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をしましょう

★お茶や水は一度にたくさん飲まず、数回に分けて補給しましょう

また、1日に必要な水分量は、体重1kgあたり、乳児150ml、幼児100mlといわれています。1回に飲む量の目安は、乳児…50～100ml、幼児…100～150ml程度で飲むと良いでしょう。清涼飲料水の飲みすぎには注意して下さいね。



7月24日は「土用の丑の日」

うなぎには、タンパク質や疲労回復に役立つビタミンB2などの栄養が豊富に含まれ、暑さで弱った体を元気にしてくれる食材です。また「う」のつくものを食べると暑さに負けないと言われることから、うなぎのほかにも梅干しやうどん、瓜などを食べます。23日の給食にもうなぎを取り入れているので、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。