食育だより

令和３年　夏号
しみず保育園

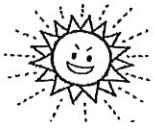
ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからと言って、冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調も崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。

ソフトドリンクの糖分

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切ですね。一日に必要な水分量は、乳児で体重１kg あたり約 150ml、幼児で 100ml。体重 15kg の子どもなら、1500ml もの水分が必要だということになります。

おすすめは、水か甘味を加えていないお茶。スポーツドリンクや果実飲料などのソフトドリンクは思った以上に糖分が含まれているので注意が必要です。それぞれの糖分の量を知り、子どもに与えすぎないように気をつけましょう。





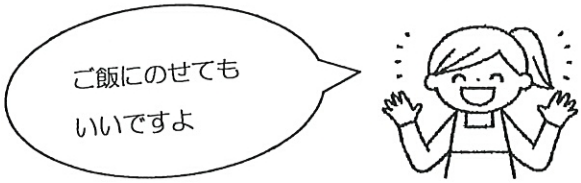
ソフトドリンクの糖分量目安

スポーツドリンク 500ml	31g(角砂糖約 7.8 個)
オレンジジュース 200ml	21g(角砂糖約 5.2 個)
野菜ジュース 200ml	15g(角砂糖約 3.7 個)

レシピ

おすすめレシピ

ビビンバ



●材料

豚肩ロース肉・・・300ｇ	焼肉のたれ・・・適量
ほうれん草・・・・200ｇ	しょうゆ・・・・適量
もやし・・・・・・200ｇ	酒・・・・・・・適量
にんじん・・・・・80ｇ	サラダ油・・・・適量
ねぎ・・・・・・・1/3 本	
いりごま・・・・・適量	
にんにく・・・・・1 片	

●作り方

1.肉は細切りにし、みじん切りにしたねぎとすりおろしたにんにくを合わせ、酒としょうゆで下味をつける。

2.にんじんは千切り、ほうれん草は茹でて３㎝の長さに切る。

3.フライパンに油を敷き、１ともやし、にんじんを炒め、焼肉のたれで味付けし、最後にほうれん草といりごまを入れて混ぜる。