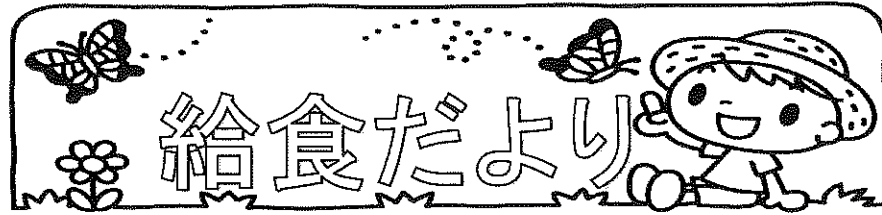




若葉保育園
H26.6 小林



給食だより

蒸し暑く、不安定な天気が続いていますね。子どもたちも体調を崩しやすい時期です。夏に向けて3食しっかり食べるように心がけましょう！

汗をたくさんかくこの季節、子どもたちは大人以上に汗をかきます。のどが渇き、水分補給がいつもより必要になります。保育園でもお茶や水などでこまめに水分補給をしていくので、ご家庭でもお風呂上りやお休みの日など、水分補給をしっかり取るようにしてあげてくださいね。



夏の水分補給

蒸し暑い日本の夏。気温が上がると、体内の水分が失われて熱中症や日射病になってしまう危険があります。上手に水分補給をして、元気に夏を乗り切りましょう。

暑いと、ついつい飲んでしまうのがジュースや炭酸飲料。子どもも大好きですが、想像以上に糖分が入っていることをご存じですか？

飲みすぎは食欲を落とし、味覚形成にもよくありません。できるだけ、お茶や水で水分補給をしたいですね。

夏バテに注意！

夏がやって来ました。気温が高く、日ざしの強い日には、クーラーの効いた室内にこもって、冷たい物を食べたり飲んだりしたくなりますね。でも、汗をかいて体から熱を出し、バランスよくいろいろな物を食べないと、体に負担がかかって、夏バテしやすくなってしまいます。「十分に眠る」「しっかりあそぶ」「きちんと食べる」を心がけて、夏バテに負けない体を作りたいですね。

夏バテしない5つのポイント

- ☀ 早寝早起き
- ☀ 栄養バランスのよい食事
- ☀ 適度に体を動かす
- ☀ こまめに水分補給
- ☀ しっかり睡眠！



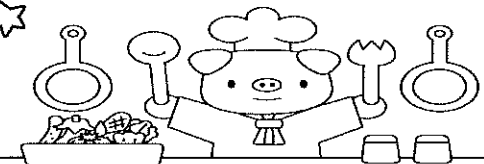
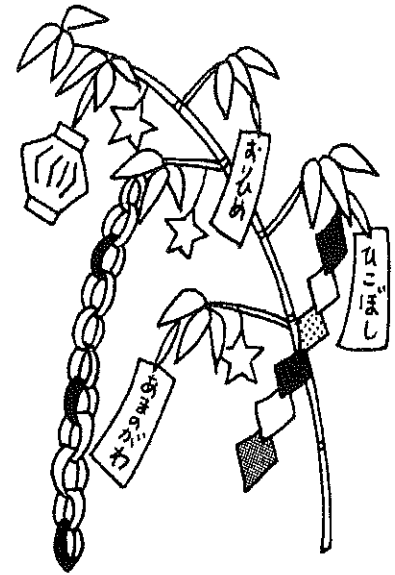
7月7日は七夕



七夕というと、牽牛星（けんぎゅうせい）と織女星（しょくじょせい）が年に一度天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびますね。この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。

七夕の食事としては、昔からそうめんですが、その理由としては、そうめんの流れる様子が天の川を想像させるから、そうめん的一本一本を織り糸とみなすことからなどさまざまです。

今年の七夕はあいにくの天気でしたが、今年の七夕では無事に織り姫とひこ星は会えるのでしょうか？



人気メニュー紹介

とりごぼうご飯

●材料●（幼児1人分）

・ 米	40g
・ ごぼう	7g
・ にんじん	5g
・ 鶏ひき肉	10g
・ みつば	1g
・ かつおだし汁	50g
・ こんぶ（だし用）	0.3g
・ うすくちしょうゆ	1.7g
・ こいくちしょうゆ	1.3g
・ 本みりん	1.5g
・ 食塩	0.1g

●作り方●

- ①ごぼう、にんじん、みつばを食べやすい大きさに切ります。
- ②鶏ひき肉を炒めます。
- ③炊飯器にみつば以外のすべての材料を入れてスイッチを入れご飯を炊きます。
- ④炊けたら少し蒸らしてこんぶを取り出します。みつばを入れ、きれいに混ぜれば完成です。