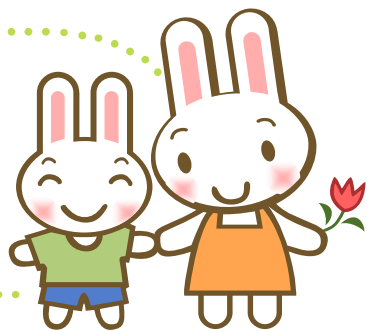




食育だより

ふたばっ子



第二双葉幼稚園
給食室
令和 4年度 7月号

気温が上昇し、少し動いただけでも汗をかく季節です。マスクをつけていると、のどの渇きがわかりにくくなり、熱中症になりやすいと言われています。こまめな水分補給で、熱中症予防を!!

上手な水分補給を!!

◇こまめな水分補給（食後、帰宅後、昼寝後など）

乳幼児は、一度に多くの水分補給をすることが出来ません。水分を摂る時間は、大人が気にかけてあげましょう。

◇量は少量ずつ

がぶ飲みはNG!! 特に冷たい物やお菓子を一気に摂取すると、刺激で消化機能が低下します。冷たい物は避け、なるべく常温に近い物を少量ずつ摂りましょう。

◇甘い飲み物は避けて

水分補給は「水」か「麦茶」がベスト!! 甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲低下につながり、夏バテの原因にもなります。

元気になる食事!!

食欲が落ちるこの時期は冷たい料理を摂りがちですが、続いてしまうと、消化機能が低下して食欲不振を招き、倦怠感が現れます。

夏バテには、豚肉、レバー、大豆、ごま、胚芽米などビタミンB群の豊富な食材が有効です。ニンニク、ニラ、ネギなどアリシンを組み合わせると調理するとビタミンB1の吸収が良くなります。



※元気になる夏バテ予防メニューのご紹介です。(7/14のメニューです。)

★さっぱり豚シャブサラダ(4人分)★

(材料)

豚シャブ・・・200g
トマト・・・200g
きゅうり・・・150g
ゴーヤ・・・100g
ほうれん草・・・50g
しらす干し・・・10g

(作り方)

- ①豚シャブ肉は、お酒を少々入れゆがく。
- ②ゴーヤは、塩を入れゆがく。きゅうりは薄切りにする。
- ③ほうれん草もゆがいて、食べやすい大きさにカットする・
- ③トマトも1.5cm角にカットして、梅干しは皮を取り中のやわらかい果肉を使い、ドレッシングをかける。

ドレッシング（ポン酢・・・30cc、すりにんにく・・・少々、梅干し果肉1個分、ゴマ油・・・5cc、ごま・・・5g）