

8月 給食だより



アンジェリカ東品川保育園

いよいよ夏本番となり、じりじりと暑い日々が続いていますね。夏まつり、花火大会など夏ならではのイベントが盛りだくさんです。熱中症対策をしっかりと、残りの夏を元気に過ごしましょう。

夏バテ予防

気温が高くなると、夏バテだけではなく熱中症も心配です。

夏の暑さに負けないためには、体内の水分と塩分のバランスを保つことが大切です。

①水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をする。

★時間を決めるのもよいでしょう。



②塩分補給

汗と一緒に大量に失われるミネラルを補給する。

★運動時などにはスポーツドリンクも有効。
(糖類の摂り過ぎに注意)



③適切なエアコンの使用

体感温度には個人差があるため、暑さを感じたら設定温度を調整して使用する。

★冷風が直接当たらないよう注意。

★外気温との差は5~6℃程度



オススメ!

旬の夏野菜を使ったレシピをご紹介します。分量/幼児1人分

夏野菜のさっぱりサラダ

- ・胡瓜 25g
 - ・トマト 20g
 - ・おくら 10g
- A) ドレッシング
- ・醤油 1.5g
 - ・酢 2g
 - ・砂糖 0.5g
 - ・オリーブ油 1g

- ①オクラを小口切りし、さっと茹でる。
- ②胡瓜とトマトを角切りにする。
- ③Aのドレッシングを合わせておく。
(少し加熱して酸味を飛ばしてもよい)
- ④水気を切ったオクラと、②、Aを合わせて完成。



夏野菜の冷やしうどん

- ・干しうどん 40g
 - ・なす 10g
 - ・豚肉 30g
 - ・胡瓜 5g
 - ・トマト 5g
- 汁・だし汁 120g
- ・醤油 1.5g
 - ・塩 0.2g
 - ・みりん 0.8g

- ①だし汁を1/3に分け、なす、豚肉、みりんを加え加熱する。残りのだし汁を冷やしておく。
- ②胡瓜、トマトを角切りにする。
- ③うどんを茹で、冷水でしめる。
- ④冷えただし汁と醤油、塩、①で加熱したものを合わせる。
- ⑤うどんに汁をかけて、上に②をのせて完成。



水分をたっぷり含んだ旬の夏野菜を使用することで、塩分補給にもなり夏バテ防止に繋がります!

8月の食のカレンダー

〇8月4日(箸の日) …「箸を正しく使おう」と民俗学者の提唱で割り箸組合が1975年に制定しました。



〇8月5日(発酵食品の日) …味噌や醤油、チーズやヨーグルトなどの発酵食品は、消化吸収が良く腸内環境を整え免疫力を高める作用があり注目されています。マルコメ株式会社が制定しました。



〇8月7日(バナナの日) …バナナには特に旬がなく一年中を通して食べることができる食材です。バナナを食べて暑い夏を乗り切ってもらいたいと、日本バナナ輸入組合が決めました。



〇8月31日(野菜の日) …全国青果物商業協同組合連合をはじめ、9団体の関係組合が、1983年に制定した記念日です。栄養たっぷりの野菜を再認識してもらうとともに、野菜のPRを目的にしています。

保育園では8月29日(金)に夏野菜カレー風味そばろ丼、ピクルス、コンソメスープ、バナナ、午後おやつに南瓜蒸しパンという野菜たっぷりのメニューになっています。