

# 給食だより 7月号

認定こども園八幡こぼと園

いよいよ夏本番になりますね。

楽しいイベントがたくさんある反面、この時期は熱中症のリスクが高くなります。

お子さんが暑い中でも元気に楽しく過ごせるよう、体調管理に気を配っていきましょう。

今月は熱中症を防ぐための食事のポイントと、オススメレシピをお伝えします。

紹介するレシピはすべて、こぼと園の給食のレシピで、どれも人気のメニューです。



## 1、食事のポイント

◎食事の基本、主食（糖質）+主菜（たんぱく質）+副菜（ビタミン・ミネラル）を意識しましょう

1日3回の食事の中で、様々な食品を食べることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

そのため食欲が出ない時にも少しでも食べられると良いですね。

◎ビタミンB1の補給を忘れずに

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える栄養素です。インスタント食品や糖質を多く食べる人、よくからだを動かす人が不足しやすい栄養素とされています。

多く含む食品は豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどです。

アリシンという疲労回復効果のある成分を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がアップします。ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱、生姜などに含まれています。



## おすすめレシピ

### マーボー豆腐

【材料】1人分

- ・木綿豆腐 35g
- ・豚ひき肉 15g
- ・にんじん 15g
- ・長ネギ 10g
- ・ニラ 5g
- ・えのきたけ 5g
- ・ごま油 1g
- ・砂糖 1g
- ・みそ 3.5g
- ・しょうゆ 0.5g
- ・片栗粉 0.5g

【作り方】

- 1.豆腐をさいの目切りし、ゆでこぼす。(塩水でゆでると良いです)
- 2.にんじん・長ネギをみじん切りにし、ニラ・えのきたけは1cm幅に切る。
- 3.ひき肉を炒め野菜を加えしっかり炒めたら調味料を加え片栗粉でとろみをつける。
- 4.豆腐を戻し入れ軽く混ぜたら完成。

### 豆菜サラダ

【作り方】

【材料】1人分

- ・ほうれん草 20g
- ・キャベツ 10g
- ・大豆水煮 7.5g
- ・にんじん 7.5g
- ・ツナ缶 7.5g
- ・しょうゆ 1.3g
- ・みりん 1g
- ・白いりごま 1g

- 1.ほうれん草を2cm幅、キャベツをざく切り、にんじんを短冊切り、ツナ缶は油を切っておく。
- 2.野菜をそれぞれ茹で良く絞りと、冷やす。
- 3.すべての食材を和えたら完成。

## ◎クエン酸を含む食品を取り入れましょう

クエン酸は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。  
多く含む食品はレモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなどです。  
爽やかな香りで食欲アップも期待できます。



### おすすめレシピ

#### サーモンの梅味噌焼き

【材料】1人分

- ・サーモン 40g
- ・みそ 2.5g
- ・梅干し 1.5g
- ・酒 1.5g
- ・砂糖 1.0g

【作り方】

- 1.梅干しをたたいて細かくする。
- 2.調味料をすべて合わせ、サーモンを漬け込む。
- 3.グリルやオーブンで焼いたら完成。

#### きゅうりの梅肉和え

【材料】1人分

- ・きゅうり 25g
- ・塩 0.1g
- ・もやし 15g
- ・梅干し 3g
- ・砂糖 0.5g
- ・しょうゆ 0.5g
- ・ごま油 0.5g

【作り方】

- 1.きゅうりを薄切りにし塩をまぶして時間を置く。
- 2.もやしをゆで、よく絞り冷やしておく。
- 3.梅干しをたたいて細かくする。
- 4.きゅうりの水気を絞る。
- 5.すべての食材をよく和えたら完成。

## 2、水分補給のポイント

### ◎水分と塩分をこまめに補給しましょう

屋内外を問わず、のどが渴いたと感じる前に、こまめな水分補給を心がけてください。  
しかし単に水分だけ摂っていただければ良いわけではありません。なぜなら大量に汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも失われます。そこに水分だけを補給すると、血液中の塩分やミネラル分が足りなくなり、めまいや吐き気などが現われるからです。  
水分補給をするときは塩分の補給も忘れないようにしましょう。

塩味の飴やタブレットなどを携帯しておくのも良いですね。

### ◎水かお茶で水分補給しましょう。

水分補給を甘いジュースでしてしまうと、血糖値が急激に上がり、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因になります。水分補給は、「水」、「お茶」などの甘くない飲み物で行いましょう。



体調を崩してしまうと体温調節機能が低下して、  
熱中症になりやすくなります。日頃から食事と水分補給に気を付け、  
規則正しい生活をする事で暑い夏を乗り切りましょう！