



給食だより

アウトドアなど外遊びが楽しい季節となりましたが、水分をこまめに取りよう気をつけましょう。保育園では、給食をお弁当箱に詰め施設前広場など外気を浴びながら、いつもと違った楽しい雰囲気とお弁当箱の魔法の力で、いつもは苦手なおかずや野菜も食べてくれることを願います。また、いつもの給食の様子を見ていると、ひじきの煮物や磯香あえなどの和食やハンサンスーなどの酢の物も好んで食べてくれています。

暑い日は水分をこまめに取りましょう

熱中症とは…気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると危険です!!

しっかり水分と塩分を補給し、高温多湿の時や風がない時は無理せず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

1日に必要な水分はどれくらい?

1日に必要な水分は

体重×80ml



(例) 体重が 12 kgの園児だと、 $12 \times 80 = 960$ ml

食事からおおよそ1日に必要な水分の半量がとれるので、食事は抜かないようにしたいですね。

幼児期の丸飲みにも上手に対応しましょう

幼児期の丸飲みが心配ですが、奥歯が生えそろくと上手に咀嚼して食べられるようになります。柔らかい食事に偏ったり、飲み物と一緒に食べたりすると、噛む習慣が身に付きません。

反対に固いものばかりでは、食欲のある子は丸飲みが癖になってしまうので、適度にバランスをとりながら食べるのが大切です。



水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が高く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



保育園の給食レシピ

(米粉クッキー)

(作り方)

- ① バターを室温で柔らかく戻し、ボウルに入れて泡立て器などで、白っぽくなるまで混ぜる。
- ② ①に砂糖を入れてよく混ぜ、次に卵を入れて混ぜる。
- ③ ②にレモン汁を混ぜ、米粉とコーンスターチを入れてさっくり混ぜ、手のひらを使い5cm位の丸型にする。
- ④ 170℃のオーブンで12～15分焼く。



(材料 こども1人分)	
米粉	12g
コーンスターチ	0.6g
バター	4.8g
砂糖	4.8g
卵	3.2g
レモン汁	0.8g