

2020.7
成城つくしんぼ保育園給食室

6月から給食が再開しています。給食職員一同、より安全な給食提供に取り組んでまいります。給食室の窓から見える子どもたちの姿や「今日のごはんなーにー？」の声が嬉しい毎日です。蒸し暑い日が続いています。この時期大切なのが水分補給！
今月は水分をどう取っていくことが大切なのか、お伝えしたいと思います。

水分補給

私たち人間の体の60～70%が水分です。小さな子どもほど水分の割合が増え、新生児では80%近くが水分でできています。この水分は、血液や細胞の間に入っている体液として蓄えられ、上がりすぎた体温を下げるため、汗をかいて皮膚から熱を奪って体を冷やしたり、体の中の不要な物質をおしっこや汗として体外に出したりするなど、大切な役割を果たしています。この役割を果たす体液がいつも一定の量・濃度になっていることが必要で、おしっこや汗で体から失われた水分を補う、水分補給が大切なのです。

◎水分補給のポイント◎

◇汗をかく前に飲もう

寝る前・起きてから、風呂に入る前・出た後、運動する前後にこまめに水やお茶を飲みましょう。

◇一度に大量に飲まない

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ1杯程度にしましょう。

◇水またはお茶(カフェインを含まない)を飲もう

ジュースは夏バテを起こしやすいので、量に注意し糖分のとりすぎにならないよう気をつけてください。また、イオン飲料(OS-1等)は塩分と糖分が水に溶けたものです。ぐったりしているときや、高熱が出ているときなど脱水したときの水分補給には適していますが、日常的には飲まないでください。普段の水分補給は水かカフェインの少ないお茶(ほうじ茶や麦茶など)を飲みましょう。牛乳は消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので、水分補給という点では適していません。



夏バテ予防の食事のポイント！

①食事はバランスよく3食 食べるようにしましょう。

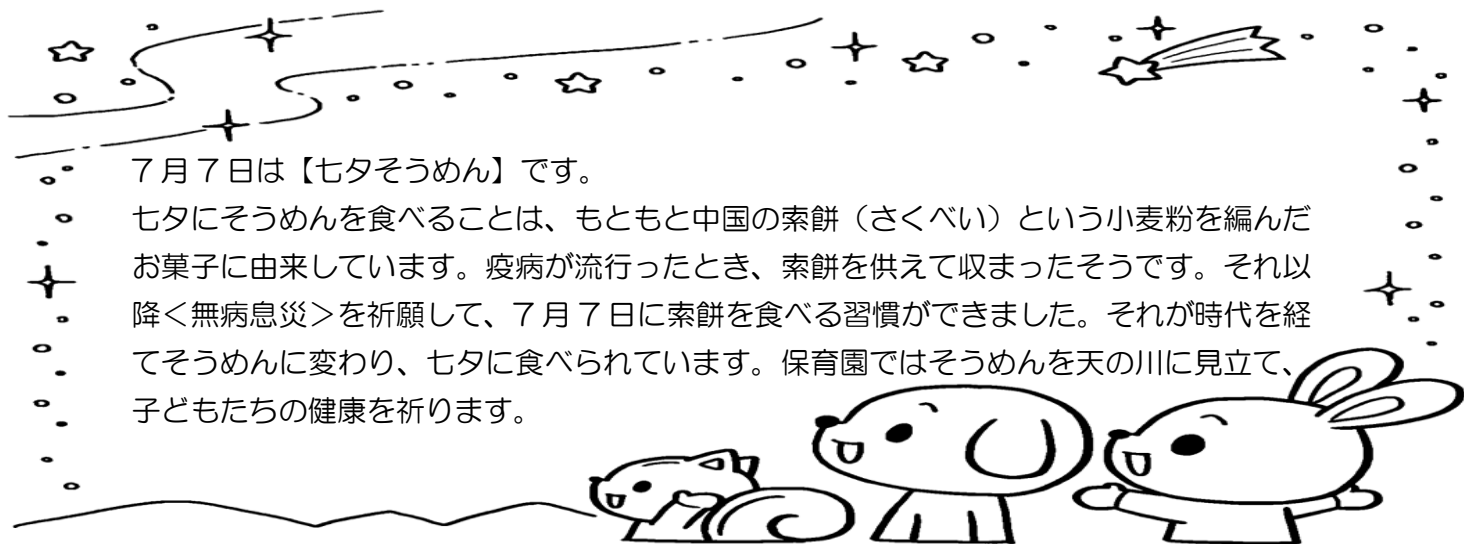
消化のよい良質のたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海藻など)をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。

②ビタミンB1を積極的にとりましょう。

夏場は、ビタミンB1の消費が激しくなり不足しがちになります。ビタミンB1を多く含む食品は、豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草・ごまなどがあります。アリシン(ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱など)を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。

③クエン酸は疲労回復に役立ちます。

クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干など)は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的にとりましょう。



7月7日は【七夕そうめん】です。

七夕にそうめんを食べることは、もともと中国の索餅（さくべい）という小麦粉を編んだお菓자에由来しています。疫病が流行ったとき、索餅を供えて収まったそうです。それ以降<無病息災>を祈願して、7月7日に索餅を食べる習慣ができました。それが時代を経てそうめんに変わり、七夕に食べられています。保育園ではそうめんを天の川に見立て、子どもたちの健康を祈ります。

先日、保護者の方から6月のトマトスープ&タンドリーチキンどうやって作っていますか？

と質問を頂きました！

園では鶏がらをおよそ2時間煮込んでいます！

トマトスープ

鶏がらだし 塩 みりん パセリ

トマト1個 玉ねぎ1/2個 ジャがいも1個

①鶏がらだしに玉ねぎ、ジャがいも、トマトの順で入れる。

②塩とみりんで味を整えパセリを入れて出来上がり。



今回はトマト味のスープではなく、トマトを具にしています。

タンドリーチキン

鶏もも肉 200g 塩少々 しょうゆ大1

すりおろしにんにく小1

カレー粉少々 ヨーグルト大1

①鶏もも肉に調味料を全部入れて1時間以上漬ける。

②焼いて出来上がり。

あじのトマトソースかけ

アジ4尾 (3枚おろし) 食塩小1 片栗粉大1 油小1

オリーブ油適量 玉ねぎ1/2個 黄ピーマン1個 トマト1個

酢大2 砂糖小2 食塩ひとつまみ こしょうお好みで

①アジを洗って塩を振り、片栗粉をまぶして揚げ焼きにする。

②玉ねぎ、黄ピーマンをみじん切りにしてオリーブ油で炒める。

③角切りにしたトマトを加え酢、砂糖、塩で味を整える。

④①にかけて出来上がり。



*給食室の前のホワイトボードに毎日クイズを貼っています！

*給食の写真展示が給食室前と玄関になりました！

旬の食材

おくら、かぼちゃ、

とうもろこし、

スッキーニ、なす

トマト、すいか、

パイナップル、あじ

いわし



食材発注の関係から

お休みを把握したいと思います。

お休みが決まり次第 随時クラス担任へお知らせください。

お盆時期などに給食を大量に廃棄しなければならない状況があります。食材ロスを出さない観点からも、お休みが早めに決まっている場合は事前にご連絡をいただけますよう、ご協力をお願いします。