

おいしいっしょん

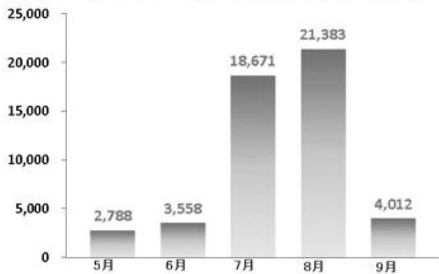


平成29年7月号
境南第2保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

熱中症から体を守ろう

H28 熱中症による救急搬送人員数の推移



7月になると熱中症にかかる人が増えます。子どもは体温調節機能が十分に発達していないので、特に注意が必要です。

熱中症対策の基本はやはり水分補給です。こまめに飲むように声をかけましょう。



こまめな水分・塩分補給を



水分補給をするときは、水分だけではなく塩分補給も必要です。激しい運動や暑い日には汗と一緒に、鉄やナトリウムなどミネラル成分も体から出ていきます。

水分を多く含む食事や、麦茶、スイカに塩をかけて食べるなどがおすすめです。スポーツドリンクは手軽に塩分や水分がとれますが、糖分が高いので飲みすぎないように注意が必要です。

★家庭でできる経口補水液
水 1000ml
塩 小さじ 1/2
砂糖 40g
レモン汁 少々

※1日分として必ず飲み切るようにしましょう。ペットボトルに作ったときは、直接口をつけると菌が繁殖しやすいのでコップで飲みましょう



熱中症の予防におすすめな食材

熱中症の予防のためにしっかりとっておきたい栄養素はカリウム・ビタミンB1・クエン酸です。

カリウム・・・脱水症状予防に
バナナ、ほうれん草、大豆・じゃが芋・さつまいもなど

ビタミンB1・・・疲労物質がたまらないように
豚肉・ウナギ・グリーンピース・大豆など

クエン酸・・・疲労回復に
レモン・グレープフルーツ・梅干し・黒酢・食酢など



7月の食育活動あれこれ・・・

幼児組が5月に植えたプランターの野菜が収穫出来ました。梅ジュースも出来上がり、クラスごとにおやつの時間に飲むことが出来ました。そのほかの各クラスの様子をお知らせします。

もい組 立派なピーマンが収穫出来たので、給食の時間に調理の先生に部屋で塩昆布炒めを作ってもらい食べました。苦手な子の多いピーマンですが、自分たちで育て、収穫し、目の前で調理してもらったことで、食べられた子も多かったようです。

ぞら組 とうもろこしを茹でて食べたり、なすの油炒めを食べたりしました。特にとうもろこしは収穫量は少なかったものの、とうもろこしの味がする！と言って喜んで食べていました。すいかも超小玉すいかとなりましたが無事収穫し、調理の先生に目の前で切ってもらいおいしく食べることが出来ました。

うみ組 立派なピーマンとなすが収穫出来ました。お部屋でピーマンは塩昆布炒めに、なすは油炒めにして食べました。今年も石井豆腐店の石井さんのご協力のもと、畑に大豆の種まきをしました。

■試食会のご参加ありがとうございました■

6月27日（火）に保護者向け給食試食会を行いました。
延べ65世帯の保護者の方々に参加していただき、毎日のご家庭での食事の様子や、保育園での食事の様子を保護者の方々とお話ししながら、和やかな雰囲気の中で実施することが出来ました。平日のお迎えのお忙しい時間帯でしたが、アンケートにもご協力をありがとうございました。また、今回ご都合がつかなかった方は、11月に2回目を予定しておりますので、ぜひお待ちしております。

● 試食会アンケート まとめ ●

1. 試食会の感想

- ・とてもおいしかったです。食事の様子も聞いて良かったです。
- ・優しいお味でおいしかったです。母の味のようにでした。毎日ありがとうございます。
- ・初めて参加させていただいて、とても勉強になりました。うの花煮を豚ひき肉で作るのはやってみようと思いました。
- ・おいしかったです。家でおからを出すことがあまりないので子どもは慣れていないかもしれません。
- ・おいしかったです。家ではもずくを出すことはほぼ皆無なので、子どもももずくを食べられるんだなあ、と新鮮に感じました。
- ・うの花煮、もずくのスープは家では出していないのですが、やさしい味で食べやすく、子どもも好きになると思います。
- ・うの花ももずくもしょうゆが少ないのにちゃんと味がしておいしかったです。どちらも家ではほとんど使わない（おから・もずく）ので、これを機に作ってみます。

★たくさんの感想をお寄せいただきありがとうございます。保育園の給食の味付けを知っていただく良い機会となりました。おいしかったという感想をたくさんいただき、とても嬉しかったです。給食室一同毎日の給食づくりの励みにしたいと思います。

保育園の給食では、薄味で素材の味を生かした調理をしたいと考えています。そのため、毎日味付けの基本となるだしをしっかりとることを大切にしています。今回の試食会でお配りしたレシピなど、日々の献立のお役に立てたら嬉しいです。

7月の献立からおすすめメニューをご紹介します。

●●●● 保育園 おいしいレシピ ●●●●

■梅としらす干しのチャーハン



幼児1人あたり
242kcal

【材 料】	
ごはん	3合
梅干し	3個
しらす干し	40g
長ねぎ	10cm
チンゲン菜	1株
油	大さじ1・1/3
塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1
白ごま	適宜

◆ ひとくちメモ ◆

ほんのり酸味の利いたチャーハンです。カルシウム豊富な一品です。ごま油で炒めるとより香りがよくなりますよ。チンゲン菜を茹でてから炒めると1歳児にも食べやすくなります。

【作り方】

- ①ごはんは通常よりも硬めに炊く。
- ②梅干しは種をとり包丁の背で叩いてつぶす。長ねぎは小口切りにし、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。（1～2cm長さに切る）
- ③油で長ねぎを炒めしらす干し・チンゲン菜の順に入れて炒める。火が通ったら梅干し・塩・しょうゆを加えて調味する。
- ④ごはんを加え混ぜあわせて、最後に白ごまをふる。

●●●● 保育園 おいしいレシピ ●●●●

■冬瓜とひき肉炒め

幼児1人あたり
78kcal

【材 料】 4人分	
冬瓜（とうがん）	300g
なす	小1本(60g)
豚ひき肉	120g
ごま油	大さじ1
しょうが汁	少々
酒	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
かつお昆布だし	120ml
片栗粉	小さじ2



【作り方】

- ①冬瓜は種を取り、皮をむいて大きめの角切りにする。なすはいちょう切りにする。
- ②ごま油で豚ひき肉を炒め、そぼろ状にする。
- ③②になすを入れて軽く炒めたら、調味料とだし、冬瓜を入れて、冬瓜が柔らかくなるまで煮る。
- ④火を止めて水溶き片栗粉を混ぜ、ひと煮立ちさせて、とろみをつける。

◆ ひとくちメモ ◆

夏に旬を迎える冬瓜。保存がきくため「冬まで食べられる瓜」の意味で、名づけられたといわれています。淡泊なので、旨味のある食材と合わせるのがおすすめです。