



食育通信 8月

たちばな幼稚園
令和元年 8月
栄養士・栄養教諭
多賀 菜津美

厳しい暑さが続いています、子供たちは元気に遊んでいる事と思います。夏休みのたくさん思い出をもって、元気に登園してくれるとうれしいです。夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。

夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。
脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。
納豆と野菜をキムチだれで調理した“スタミナそば”などもおすすめです。



熱中症予防 水分はどんな物がよい？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。
上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。
子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。
イオン飲料は、塩分の取りすぎになることがあるので、気を付けましょう。
またジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で熱中症を予防しましょう。



だしのうまみで味覚を育てる

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、“うまみ”という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。
例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしをていねいにとると、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。
また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。
うまみが味わえる調理法も工夫してみましょう。



誕生会

日	曜	献立名	主な食材
28	水	ゆかりごはん じゃがいもとツナの煮物 味噌汁 小松菜納豆	発芽玄米 キャベツ ゆかり やくぜんだし じゃがいも 玉葱 人参 ツナ 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 葱 油揚げ 味噌 小松菜 もやし 人参 納豆 醤油
29	木	鯉節としらすのごはん ひじきの煮物 味噌汁 そうめん瓜の和え物	発芽玄米 鯉節 しらす ごま 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 ひじき 厚揚げ 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 しめじ ねぎ 味噌 そうめんうり 人参 醤油 みりん 黒砂糖
30	金	人参と昆布のごはん お豆腐がんもの煮物 味噌汁 サラダ納豆 果物	発芽玄米 人参 昆布 やくぜんだし 醤油 みりん じゃがいも 大根 人参 蒟蒻 お豆腐がんも だし汁 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 えのき茸 わかめ 味噌 キャベツ きゅうり トマト 納豆 醤油 梨

「そうめんうり」というお野菜を使用します。
大きなお野菜で、味は淡泊ですが、ゆでるとそうめんのような長細いものが中にはいっています。お楽しみに★

献立は食材の納入により変更する場合があります。予めご了承ください