



給食だより



7月号

赤城保育園



いよいよ夏本番ですね！今年も暑い日が続きますが、夏バテ予防には食事と睡眠をとることが大切です！
特に夏野菜には水分が豊富で、汗で失われた水分を補給して熱を冷やす効果があります！
給食では夏野菜をふんだんに使用し、美味しく元気に夏バテ予防を行っていきます🍌🔥

💧脱水症💧

暑い日に大量の汗をかいて、必要な水分・ミネラルが不足している状態のこと！

【症状】

- ・口渇感(喉のかわき)
- ・尿量が減少
- ・ふらつきや軽い倦怠感

※脱水症は夏に限らず、冬場の乾燥でも引き起こります😓

放っておくと…

☀️熱中症☀️

脱水症が原因となって…全身におよぶ様々な症状が出現！適切な対処をしないと命に関わるケースも😓

【症状】

- ・めまいや立ちくらみ
- ・体温の上昇
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・呼びかけに対する反応がにぶい

POINT!!

ゴクゴク♪

ゴクゴク♪



こまめに水分補給をする！



ゴクゴク♪

ゴクゴク♪

子どもは大人よりも脱水になりやすく、わずかな水分喪失でも体調に影響が出やすいです💧たくさん汗をかいた時にはスポーツドリンクや経口補水液などを少量ずつ摂取すると、水分に加えて糖分・ミネラルの補給に繋がります！室内でも、外出中でも、喉の渇きを感じていなくても！こまめに水分を摂るよう意識しましょう◎

旬の食材を知ろう！7月編

●きゅうり

なんと、きゅうりの約95%が水分です💙
低エネルギーでありながらビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています！
サラダにしたり、お漬物にしたり…♪
どんな料理でも合う万能なお野菜です！

●ナス

ナスには体内のナトリウム(塩分)の排泄を助けるカリウムという栄養素が多く含まれます！そして、「ナスニン」と呼ばれる色素によって特有の紫色をしています♪
生活習慣病予防にも効果があります🍌
油と一緒に調理すると good♪



🌈 pick up^^給食室から発信🌈

【豚肉のガーリック炒め】

夏バテ予防にぴったりのレシピ紹介です！
豚肉には疲労回復に効果的なビタミン B₁が多く含まれます！

【材料(幼児4人分)】

- ・豚肉:80g
- ・にんじん:1/3 本
- ・ピーマン:1 個
- ・玉ねぎ:1/4 個
- ・にんにく:少々
- ・油:少々
- ・調味料

(・しょうゆ:大さじ1
・酒:小さじ1)

【作り方】

- ①にんじんを短冊切り、ピーマンを細切り、玉ねぎを薄切り、にんにくをみじん切りにする。
 - ②フライパンに油をひいて、切った野菜、豚肉を炒める。
 - ③食材に火が通ったら調味料を加えて、軽く炒めたら完成！
- ◎シンプルな味付けですが、食材それぞれのうま味が引き立つ一品です♪

