

給食だより



2024/6/1
しおかぜ認定こども園

のどが渴いたら水か麦茶！

暑くなってくるとのどが渴き、ジュースなどを欲しがりますが、基本の水分補給は砂糖の入っていない水かお茶です。糖分の多いものは満腹になってしまい食事が十分に取れなくなります。また、塩分の多いもの（イオン飲料）は体に負担がかかるので好ましくありません。水や麦茶を欲しがらだけ飲ませてあげましょう。

《乳幼児に適した飲み物》

水、麦茶、ほうじ茶

《好ましくない飲み物》

大人用スポーツドリンク：糖分・塩分が多い。
乳幼児用イオン飲料：乳幼児に合うよう調整されているが、下痢、嘔吐のひどい時に与えるのが基本。普段は、ひどく汗をかいた後に少し飲ませるだけ。
ウーロン茶、煎茶：カフェインが含まれている。
大人用100%果汁：糖分が多い。浸透圧が高く、赤ちゃんが飲むと下痢をしやすい。
炭酸飲料、乳酸飲料：刺激が強い、糖分が多い。

★水分補給は子ども任せにせず、保護者がコントロールしてあげることも重要です。
★毎日持ってくる水筒は、大きめのものを用意し、たっぷりの水かお茶を入れてきましょう！足りないお友だちが続出しています！

【熱中症にないやすい人】

- 高齢者、乳幼児
- 過度に衣服を着る人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 朝ごはんを食べない人（バランスの良い食事を1日3食取ることが大切です）

◎熱中症には「どんな人がなりやすいのか」「どういう時になりやすいのか」を知って、予防しましょう！！また、熱中症警戒アラート等も活用しましょう。

“おやつ”は第四の食事！！

体がグングン成長する幼児期は、毎日たくさんの栄養が必要です。しかし、幼児の胃は小さく、消化機能も発達中のため、三度の食事だけでは十分な量や栄養が不足しがちです。第四の食事（補食）で補いましょう。

与えるおやつは、食事で不足しがちなものが理想的ですが、あまり神経質になりすぎず、楽しみながら与えてください。

【不足しがちな食品】

乳製品…牛乳、チーズ、ヨーグルト 豆類…大豆、きなこ、豆乳
果物…旬のフルーツ

【食べる時間の目安】食事に影響がないよう、時間と量を決めることも大切です。

- 1～2歳まで…10時、15時（昼食の2時間前、夕食の3時間前の2回）
- 3～6歳…15時（夕食前の2～3時間に1回）

● 今月の郷土料理：茨城県

- 《けんちん汁》根菜類がよくとれる茨城県で作られることが多く、そばをつけて食べる風習があるそうです。たくさんの根菜、ねぎ、などを炒め、味噌と醤油、みりんで味付けをした温かい「けんちん汁」に、太めのそばを入れて食べる「つけけんちん」はこの地域独特の食べ方です。
- 《れんこんのきんぴら》ごぼう、人参、大根、れんこんなどの野菜を千切りではなく、太めに切るのが茨城県の特徴。常備菜として作ることが多く、濃いめに味をつけ、さっと仕上げるとシャキシャキした食感を楽しめます。
- 《みつめのぼたもち》第1子の赤ちゃんが生まれて3日後に食べる大きなぼたもちのこと。食糧を満足に得ることが難しかった時代、子育てのために栄養が必要な出産直後の母親に、栄養豊富なもち米や小豆を使った大きなぼたもちを食べさせたことがはじまりだという説があるそうです。

● 今月の給食：田舎汁

《材料：子ども1人分》

- 煮干し（だし）…3g
- 若鶏もも肉…15g
- 生しいたけ…5g
- 玉ねぎ…15g
- にんじん…10g
- 厚揚げ…20g
- かぼちゃ…25g
- ねぎ…5g
- みそ…8g

《作り方》

- ①煮干しでだしをとる。
- ②若鶏もも肉と、野菜、厚揚げをそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③ねぎ以外をだし汁に入れて加熱する。
- ④③に火が通ったら、みそを入れて味付けし、最後にねぎを入れる。



暑くなってきたのに何で「汁物」？と感じた方もいるのではないのでしょうか？なんと、暑くなってきたからこそ「汁物」なんです！野菜がたっぷりとれて、みそで塩分補給ができて…。冷やして飲んでもおいしいですよ★夜たっぷり作って冷蔵庫に入れておき、朝食べると簡単に栄養も塩分も取れて熱中症予防になります！

5月のおやつに出てきた「キャロットゼリー」、ひんやりしていておいしかったですね。とても簡単にできるので、ぜひ作ってみてくださいね。

材料：にんじん15g、粉寒天0.6g、ゼラチン0.4g、砂糖10g、オレンジジュース10ml、水40ml

★人参は、ゆでて柔らかくしてから、すりおろすかミキサーにかけましょう



（株）LEOC
松本由美子

● よく噛んで食べることの大切さを知ろう！

園の給食では毎月1回「かみかみ献立」の日を設けており、噛むことを意識してもらいたいと思っています。最近、あまり噛まなくても食べられるような、やわらかい食べ物が多くなり、噛む回数が減ってきたと言われています。

- ★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にする食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。

