

きゅうしょくだより 7月

聖隷浜松病院ひばり保育園 2022年7月号



子どもたちが良く食べてくれたメニューをご紹介します。味付けやかたさをお好みで調整してくださいね。

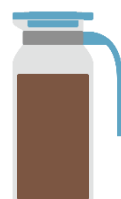
蒸し暑いが続いています。梅雨も明けて厳しい暑さとなりそうなので、早めの熱中症対策が必要です。この時期は、急な気温の上昇に身体がついていかず食欲が低下しやすくなります。食事や水分補給のサポートができるようにご家庭と連携していきたいと思ひます。



熱中症予防の水分補給

予防ができていますかチェック☑してみましよう

- こまめに水分補給をしている。
- 飲む量は1回でコップ1杯程度にしている。(一気に飲むとすぐに排出されてしまいます)
- 日常的には白湯か麦茶を飲んでいる。
- スープやみそ汁を積極的に食べている。
- 汗を大量にかいた時は乳幼児用のイオン飲料を飲んでいる。
- 飲み物を好まない時は「ゼリー」で対応している。



夏バテ対策

予防ができていますかチェック☑してみましよう

- 1日3食+補食(おやつ)を食べている。
- 主食・主菜・副菜を意識してバランスよく食べている。
- ビタミンB群が多い食品(豚肉、大豆、ウナギ等)を積極的に食べている。
- 夏野菜(トマト、きゅうり、ピーマン、なす、とうもろこしなど)を食べている。
- 酸味(酢、レモン等)や香辛料(カレー粉、生姜、にんにく等)を上手に活用している。
- 冷たいものばかり食べていない。
- 食前に甘い菓子や飲み物を摂っていない。



盛岡のじゃじゃ麺

岩手県盛岡地方のお料理です。

にんにくや生姜が入ったみそ味で、食欲がない日でも美味しくいただけます。

材料 4人分位

細茹でうどん	600g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1個
人参	1/2ケ
干しいたけ	1枚
ごま油	大さじ1
にんにく(おろし)	1かけ
生姜(おろし)	大さじ1
干しいたけの戻し汁	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
中華だし	少々
醤油	小さじ1/2
みそ	大さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1
きゅうり	1/2本

A

作り方

- ① うどんは茹でておく。
- ② 干しいたけは水に入れて戻しておき、ふっくらとしたらみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。
- ④ 調味料Aを合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉、②、③、にんにく、生姜を加えて炒める。
- ⑥ 肉に火が通ったら④を加えて人参が柔らかくなるまで煮る。煮えたら水で溶いた片栗粉を加えて全体がぼったりとするまで混ぜる。
- ⑦ ①の上に⑥を乗せ、千切りしたきゅうりを添えて出来上がり。

*味つけはお好みで加減してください。



フルーツ寒天



夏の暑い日のおやつに水分摂取も兼ねてひんやりデザートいかがですか?

材料 4~5人分

粉寒天	2g
水	150ml
砂糖	大さじ2
豆乳(又は牛乳)	170ml
パイン缶	250g

作り方

- ① 粉寒天と水を火にかけ、沸騰したら砂糖を加えて煮溶かす。
- ② ①に豆乳を加えて混ぜる。
- ③ パットにパイン缶を並べ、その上から②を加えて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

*果物はみかん缶などでもおいしくいただけます。

