給食だより 7月号

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます！椙山ファームでは、太陽の光をたくさん浴びて夏野菜がすくすくと育っています。給食にも夏野菜を取り入れていくので、楽しみにしていてくださいね。

また、たくさんの汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給しましょう。

夏バテ予防

①冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意

冷たい料理やアイス、ジュースばかり飲んでいるとおなかが冷えてしまいます。胃腸の温度が下がってしまって働きが低下し、食欲不振につながる可能性があります。

②朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。

③夏野菜をたくさん食べよう

太陽の光を浴びた夏野菜や果物には、ビタミン・ミネラル・水分がたっぷりです。食事から取り入れるだけでなく、水分を多く含むスイカやキュウリはおやつにも最適です。

今が旬の「とうもろこし」

とうもろこしの旬は6月～9月頃で、スーパーでは皮やひげがついた状態で売られています。

子どもでも簡単に皮をむくことができるので、毎年、椙山こども園では子どもたちにやってもらいます。これから給食やおやつに何度か出てきます！

皮やひげがついた丸ごと1本のとうもろこしはこの時期ならではなので、ぜひご家庭でも一緒にやってみてはいかがでしょうか。

水分補給は少しずつこまめに

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われてきます。軽い脱水症状の時は、のどの渇きを感じません。

熱中症予防のためにも、のどが渇く前から「少しずつこまめに」水分を補給しましょう。

《梅じそひじきごはん》

梅干しと青じそと聞くと香りが強く、子どもたちにはあまり馴染みのない食材だと思いますが、夏バテ予防にはぴったりな食材です。煮ることで、梅干しの酸味と青じその強い香りはなくなり、とても食べやすくなります。椙山こども園ではおにぎりにして出します。

【材料】（幼児１人分）

◆米	35ｇ	◆ひじき	1g	◆みりん	1g
◆しょうゆ	0.3g	◆食塩	少々	◆かつおだし汁	12g
◆梅干し	1g	◆青じそ	0.5g		

【作り方】

① ごはんを炊いておく。
② ひじきは戻して食べやすく切り、青じそはみじん切りにしておく。梅干しは種を取って刻んでおく。
③ ひじきとだし汁、調味料を煮て、梅干し・青じそを加え煮汁がほとんどなくなるまで炒り煮にする。
④ ①に③を混ぜる。