



# 給食だより

令和4年 7月  
栄養士 照屋恵美



梅雨晴れの夏の太陽がキラキラ輝く季節となりました。園ではそんな暑さにもめげない子ども達が、元気いっぱい遊んでいます。また、子ども達の大好きな水遊びも始まります。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食・水分補給はしっかりとらせて下さい。本格的な夏到来をまえに体調管理には十分に気をつけていきたいですね。夏野菜を上手に取り入れた食事や、食欲がないときでも、おうちの人やお友達と一緒に食べると、不思議と食欲がわいてきますよ！「楽しく食べる」工夫をして元気いっぱい暑い夏を乗り切っていきましょう。

## 上手な水分補給をしましょう！

高温の日が続いたり、異常に気温が高くなったりすると、熱中症が多発します。熱中症は、汗を出す事により、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、血液の流れが悪くなったり、体温を調節する機能が低下することで起こります。熱中症を予防するには、直射日光をさけ、ゆったりとした服装で、そして何よりもこまめな水分補給が大切です。

### 1.子どもは脱水症状になりやすい

人間は、水分を1%失うと「のどのかわき」を感じ、2%失うと脱水症が現れています。子どもは遊びに夢中になり、のどのかわきに気がつかないことがあります。あるいは、喉が渇いている事を上手に表現できないことがあります。注意して水分補給をするようにして下さい。

### 2.水分補給のタイミング

- 汗をかく前後に水分補給しましょう。  
(例・・・運動する前後、遊びに出かける前後お風呂に入る前後など)
- 一度にたくさん飲ませないようにしましょう。一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ1杯程度にして、少し後にもう1杯のませるようにしましょう。
- 湯ざまし、またはお茶を飲ませましょう。

★こまめに少量ずつ飲みましょう。

運動する前後  
遊びに出る前後  
お風呂の前後には  
水分補給！！



※水分補給を忘れずに熱中症を予防しよう！



食事からも、水分をとることができます！

汁物



みそ汁

スープ

果物



すいか

かんきつ類

野菜



きゅうり



トマト



なす



ピーマンなど

### 夏野菜カレー



### 夏野菜を使ってカレーを作ろう！！

材料 (5人分)

- ・鶏肉 200g
- ・玉ねぎ 1/2個 ・人参 80g (型抜き)
- ・ナス 1本 ・南瓜 1/4個
- ・オクラ 4本 ・トマト 1個
- ・カレールー50g ・中農ソース少量
- ・ニンニク・生姜少々 ・油少々

作り方

1. 鶏肉・玉ねぎ・ナス・南瓜は食べやすいように1.5センチ角にカット。人参はゆでて型抜き、オクラは塩ゆでし輪切り。
2. 鍋に、油を敷きニンニク・生姜を入れ鶏肉を炒めたら玉ねぎ・南瓜・なすを炒める。トマトをおろし器ですりおろしたものを加えしばらく煮る。
3. 野菜からの水分がでるので、足りない分の水を足して、カレールーと中農ソースで味を調える。盛り付けにオクラを人参を飾る。