

2019年 食事 8月

梅雨が明けたとたん、容赦ない夏の日差し。慣れないうちは、熱中症に特にかかりやすいといわれます。適切な水分補給、エアコンの利用をして大人も子どもも十分に気をつけたいですね。

夏の健康ポイント

食べもの・飲み物・水分の

上手な補給を!

子どもは大人より多くの水分を必要とします。特に夏は体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、食事ごとの汁物料理がまず第一。塩分も補えます。飲み物は麦茶や白湯などの糖分のないものを中心に。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ、味覚の発達を妨げることとなります。(活動内容によってはスポーツドリンクの方が良いこともあります)



夏バテしないためには

- ①水分補給を十分にしましょう
- ②1日3食、いろいろなものを食べて夏を乗り切るスタミナを身に付けましょう。
- ③睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。

夏は体力が落ちる時期。生活リズムが他の季節以上に大切になります。意識して整えていきたいですね。

今月の保育園レシピ

オクラのねばりで、野菜が苦手な子ども食べやすく、好評なメニューです。さっぱりとした酢の物は夏にとりたい料理ですね。(ひよこ、りす、うさぎは、酸味が苦手なのでだし醤油)

オクラとえのきの酢の物

<材料>大人2人+子ども2人分

オクラ…70g

塩蔵わかめ…20g ←乾燥わかめなら4g

えのき…70g

酢…7g (小さじ1強)

醤油…7g (小さじ1と2/5)

(乳児は酢のかわりにかつおだし)

食べやすい長さとは?

使っている食具に合わせてます。乳児ならスプーン、箸を使っている幼児は、箸でつまみやすい長さになります。

<作り方>

①オクラは、塩をふり板ずり(塩をまぶしてすり込み、まな板の上でゴロゴロ転がす下ごしらえのこと)をし、食べやすい固さにゆでる。へたを落とし、輪切りにする。

②わかめは、水で戻し、ひよこは細かく、りす・うさぎは1cm、幼児は2cm位に切る。サッとゆでる。

③えのきは、石づきを落とし、乳児は1cm、幼児は3cmに切る。ゆでる。

④冷ました①～③を酢醤油(またはかつお醤油)で和える