



給食だより



【令和元年 7月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

梅雨に入ってから蒸し暑い日が続いていますね。
プールも始まり、7月後半には夕涼み会、お泊り保育と子どもたちにとって楽しみな行事が待っています。暑くなると冷たい飲み物ばかり欲しがちですが、果物や夏野菜、汁物など食事からも水分をとるように意識して、体力の低下や夏バテを防ぎましょう。



【栄養メモ】 夏のからだと飲みもの

私たちの体の約60%は水分ですが、乳幼児の水分量は70～80%にもなります。体内の水分は、血液を循環させたり、尿や汗として毒素を排泄したり、汗をかくことで体温調節したりと重要な役割を果たしています。

一日に必要な水分量は、気温や体調によって変わるのであくまで目安ですが、乳児150ml(/kg/日)、幼児100ml(/kg/日)大人50ml(/kg/日)です。

◆例(体重が15kgの幼児の場合)…100ml×15kg=1500ml/日
(補足)… 飲用水だけでなく、食事からの水分量も含まれます。

【水分補給のポイント】

・1回にコップ1杯程度を目安に

一度に大量に飲むと、胃などに負担がかかるため、コップ1杯程度をこまめに補給しましょう。

・汗をかく前と後に飲みましょう

飲むタイミングはのどが渴いたときのほか、朝起きたとき、遊ぶ前と後、お風呂に入る前と後、寝る前など、汗をかく前後に飲むようにしましょう。

【水分補給に適したもの、適さないもの】

◎白湯 (水を一度沸騰させて冷ましたもの)… 新生児から飲めます。

◎麦茶・ほうじ茶… 白湯で薄めれば、生後2ヶ月頃から飲めます。

△乳児用のイオン飲料… 塩分・糖分が含まれるため、飲みすぎないように注意しましょう。たくさん汗をかいたときや、下痢・嘔吐などの症状があるときなどじょうずに利用しましょう。

△牛乳… 栄養豊富ですが、消化吸収に時間がかかるため、水分補給には向きません。



【献立紹介】

◇◇夏野菜には、夏に必要な水分やビタミン類がたっぷり含まれています！◇◇

☆ 豚肉となすのみそ炒め ☆ …7/22(月)の給食で提供します。

《材料》 (作りやすい分量)

豚肉	200g
なす	2本
玉ねぎ	1/4個
おろし生姜	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
料理酒	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ2
みそ	大さじ1
青じそ	4～5枚

- ①豚肉は一口大、なすは1cm厚さのいちよう切り、玉ねぎは薄切りにする。青じそは細切りにしておく。
- ②鍋に油をしき、おろし生姜を香りが出るまで炒めてから豚肉を入れる。
- ③肉に火が通ったら、玉ねぎ・なすを加える。
- ④酒～みそまでを混ぜ合わせて合わせ調味料にし、具材と炒め合わせる。(とろみをつけたい場合は、ここで水溶き片栗粉を加える)
- ⑤最後に青じそをさっと混ぜ合わせて完成！

※幼児1人分の栄養量※

(エネルギー/152kcal、たんぱく質/8.2g、脂質/10g、ビタミンB1/0.28mg、ビタミンB2/0.11mg、食塩相当量/0.47g)