もぐもぐだより

出西保育園　給食室
令和８年７月

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下にもつながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。

適した飲み物　と　その特徴とは

★麦茶
ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

★水
ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性が。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

★スポーツ飲料
ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂り過ぎに注意！日常的な水分補給には適しません。

★経口補水液
身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状がみられる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。

★牛乳・ジュース
カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。

パパっとクッキング

熱中症対策には水分だけではなく塩分を摂取することも重要です。
簡単に作れるものを載せているので、食卓にプラス１品追加してみて下さい。

夏野菜の塩昆布和え

塩昆布は、角切りや細切りにした昆布を塩、醤油、砂糖、みりんなどで煮詰めて乾燥させたものです。塩昆布は細切りタイプを使うと子どもも食べやすく、野菜と馴染みやすいです。塩昆布はいずれも５ｇ（大さじ 1）を使います。アレンジとして、小さじ１ずつのごま油か酢を加えても美味しいです。

きゅうり 100ｇ（１本）

2～3 ㎜幅の斜め切りにしたきゅうりと塩昆布をポリ袋に入れて､振り混ぜ、馴染ませる。

トマト 120ｇ（中玉１個）

一口大のざく切りにしたトマトと塩昆布をポリ袋に入れて、振り混ぜ、馴染ませる。

オクラ 100ｇ（8～10 本）

オクラを茹で、1 ㎝幅の斜め切りにして、塩昆布と和える。

ピーマン 100ｇ（中４個）

ピーマンの種を取って縦に千切りしたら､ラップをして電子レンジ 600W で 2 分加熱。ラップを外して塩昆布と和える。