

# 7月 給食だより

令和6年 7月 1日  
甲南立正保育園

## 元気に夏を迎えましょう

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう。給食でも旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスの良い食事を提供していきます。

## 食事と健康

### 熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることを言います。とくに乳幼児は体温調整機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

#### 【水分補給の目安】

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- 1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- 麦茶や水が基本です。

#### 【しっかり水分補給したいタイミング】

##### 起床後

- 起床後は必ず水分をとりましょう。
- 朝ご飯を食べる時も水分や塩分を一緒にとりましょう。

##### 遊びの前、途中、後

- 熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- 暑さやのどの渇きを自分で伝えることが出来ない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

##### 入浴の前後

- 入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。



## パクパク 野菜レシピ!

### なすの中華炒め

甘辛い味付けで炒めることで、なすが苦手な子どももパクパク食べられます。なすを細切りすると油を吸いやすくなり、とろみのある食感に仕上がります。

#### 〈材料〉大人2人前

なす.....	60g	☆合わせ調味料	
にんじん.....	40g	酒.....	小さじ1
ピーマン.....	20g	しょうゆ.....	小さじ1
油.....	小さじ1	砂糖.....	小さじ半分
		ごま油.....	小さじ半分

#### 作り方

- なすは細切りにして水にさらす。にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにする。
- 鍋に油を入れ、にんじんを炒めてしんなりしてきたら、水気を切ったなすを加え炒める。
- なすが柔らかくなったらいピーマンを加えて軽く炒め、合わせ調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めて完成。

☆ なす、にんじん、ピーマンは、幅2mm、長さ3cmくらいに切ると、食べやすくなります。

