



# 7月給食だより

谷頭こども園  
令和2年6月30日



毎日蒸し暑い日が続いていますが、梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。急に気温や湿度が高くなり、今年は特にコロナの自粛生活の影響もあり、熱中症になりやすいといわれています。熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときにおこりやすいです。戸外では帽子をかぶり、こまめに水分補給をしましょう。水筒はできるだけ、直飲みタイプではなく、コップ付の保冷機能のある物にしましょう。

## 夏を乗り切ろう!

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。



## ネバネバで夏バテ予防

ヤマモ・オクラ・モズク・ワカメなどの食材に共通しているのは、ネバネバしていることです。ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。暑い日には、口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食品を一品加えてみるのもいいですね。

## 食事のあいさつ

- \* 「いただきます」は、自然の恵み（動植物の命）を「いただく」ということであり、食事を作ってくれた人や食事ができることに感謝をするという意味です。
- \* 「ごちそうさま」は、「馳走（ちそう）」という言葉から、いろいろなところで食べ物を集めてくれた人たちへの、感謝を表すものです。

※子どもも大人も喜ぶメニュー紹介

- ★雷こんにやく★ (材 料)
- ・こんにやく 1丁
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・にんにく 1かけ
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・ごま油 小さじ2
  - ・かつお節 小1P

(お弁当の日) 7月22日(水)



(注) ジャガイモ

ジャガイモを皮付きのままきれいに洗って、くし形に切り、油で揚げて塩などで味付けするフライドポテトは子どもに人気のおやつですが、ジャガイモで食中毒を起こすことがあります。ジャガイモは緑色になった部分や芽、未熟なものにはソラニンやチャコニンといった苦味のある毒性物質があり、食べると吐き気や腹痛の原因となり、加熱しても壊れないので、注意が必要です。

(作り方)

- ・こんにやくは2cm角に切り、茹でてあく抜きをする。にんにくはみじん切りにする。
- ・鍋にゴマ油を入れ、にんにくを炒め香りが出たらこんにやくを炒めて調味する。
- ・最後にかつお節を混ぜて出来上がり。