

8月給食だより

R2年7月31日
谷頭こども園

暑い日が続き本格的な夏がやってきました。虫取りやみず遊びなど夏ならではの楽しみもいっぱいです。夏は体力の消耗の激しい季節、水分補給に気をつけて外遊びの後は、特に休養、睡眠を十分とるよう注意しましょう。

熱中症にご注意！！

毎日厳しい暑さが続いています。新陳代謝が激しい子どもたちは、たくさんの汗をかくため、水分をとらないと、熱中症への危険が高まります。子ども達は身体が小さくアスファルトなど地面からの照り返しにも注意が必要です。熱中症対策ドリンクたまには手づくりしてみてもいいですか？

◆手づくり熱中症対策ドリンク◆

- ・水・・・・・・・・1リットル
- ・塩・・・・・・・・小さじ1/2
- ・きび砂糖・・・・大さじ3
- ・レモン果汁・・大さじ2

作り方

鍋に1/4の水と塩、砂糖を入れ火にかけます。塩と砂糖がとけるまでよくかき混ぜます。溶けたら火からおろしてレモン汁と残りの水を加えて冷まします。

私が小さい頃六月灯で、暑い中お神輿をかついだり踊りを踊った時には必ず地区のおばちゃんたちがクーラーボックスいっぱいレモン水を作ってくれていました。汗をたくさんかいて疲れた時に飲むレモン水がとてもおいしかったのをよく覚えています。手づくりだとなおさら元気が出ますよね。

やさい 8月31日は831の日です。

夏は一年間で1番野菜の摂取量が少なくなる季節なんだそうです。夏野菜がどんどん実るのになぜ？と思ってしまふのですが、暑さで食欲が落ちたりついついソーメンなどの冷たい麺料理に食事が偏ってしまいがちだったりするのかもしれない。

そんな野菜不足の季節にはおいしく好みの味で食べることが一番ではないでしょうか。

私の祖母もトマトは皮をむいて砂糖をかけて食べていたり・・・え～と思う食べ方をしていました。きゅうりだって生で食べる物だと思いがちですが炒めると歯ごたえが良くておいしいといひます。色々な食べ方にチャレンジして自分の食欲の増すおいしい食べ方を見つけるのも楽しいですね。

やさいの日ということで、生野菜がどんどん進むドレッシングをご紹介します。このレシピは私が小学生の頃、友人のお母さんから教えてもらったものです。今でもご近所さんたちはこのドレッシングをよく作っていらっしやいます。アレンジ出来て飽きのこない味なんです。

〈ドレッシング基本の分量〉

- 玉ねぎ・・・・・・・・中1個
- にんにく・・・・・・・・1片
- 酢・・・・・・・・1カップ
- 薄口しょうゆ・・・・1カップ
- サラダ油・・・・・・・・1と1/2カップ
- 砂糖・・・・・・・・1カップ

【 作り方 】

- 玉ねぎはミキサーにかけやすい大きさにカットする。
- 玉ねぎ、にんにくと調味料すべてをミキサーに入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ★いりごまカップ1を加えればごまドレッシングに
- ★にんじん1本を加えればにんじンドレッシングに
- ★りんご1個加えればフルーツドレッシングに

いろいろとアレンジして作ってみて下さいね。



8月14日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。