

8月台所だより

R6年7月31日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	19・30	13・27	15・28	1・29	2・16	3・17・31
午前食 昼食	鶏のから揚げ じゃが芋の土佐煮 おくらのゴマ和え 豆腐の味噌汁	かぼちゃのがね 高野豆腐と昆布の煮物 ピーマンの炒め物 玉ねぎのみそ汁	あじのみりん焼き 大豆の煮物 もやしの酢の物 なすのみそ汁	ゆで豚のみそかけ さつま芋の天ぷら 野菜のサラダ 青さのすまし汁	さばの竜田揚げ ひじきの煮物 切干大根のサラダ なめこのみそ汁	栄養満点丼 油揚げの味噌汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	おにぎり 小あじ	和風パンナコッタ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 バナナ
日	5・26	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24
午前食 昼食	肉じゃが 卵焼き しらすと昆布の佃煮 もやしのみそ汁	さけの塩焼き 揚げなすの肉みそかけ 春雨サラダ 里芋のみそ汁	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう きゅうりの香り漬け わかめの味噌汁	揚げおかべ いもんぬた ひじきのマリネ もずくのすまし汁	魚のごまみそ焼き ごぼうとトマトのサラダ 小松菜の煮浸し 青さのみそ汁	五目混ぜご飯 えのきのみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルトゼリー	冷やしぜんざい	牛乳 大学かぼちゃ	果物盛り合わせ 小あじ	牛乳 おから米粉ドーナツ	麦茶 おにぎり

※お知らせ！！

8月14日(水)はお弁当の日です。お弁当の準備をよろしくお願いします。お弁当作りの際には、ぶどうやミニトマトやうずらの卵、枝豆などののどに詰まらせやすい食材は、避けていただくか半分や1/4にカットしてくださると安心です。

食事をしっかりにとって熱中症を予防しよう！！

毎日、厳しい暑さが続いていますね。強い日差しと暑さでたくさん汗もかき、熱中症の心配も高まっています。熱中症対策には、水分と塩分の上手な補給が大切です。そこでおすすめしたいのが「味噌汁」です。まずは一番大事な水分が豊富にとれること、また、味噌には塩分(ナトリウムイオン)も含まれ、野菜などの具材にはミネラルなどの多くの栄養も含まれます。熱中症対策にはもってこいです。

また、夏の野菜や果物には水分やカリウムなどのミネラルが多く含まれています。体にこもった熱を外に出し、体の水分バランスや調子を整えてくれる効果が期待できます。厳しい暑さの中屋外で活動した時や激しい運動をした時にはスポーツドリンクなどでの水分補給も必要になりますが、普段の食事をしっかりとることも熱中症への対策になります。食欲の落ちる時期ですが、旬の野菜や果物をしっかり食べて熱中症を予防しましょう。

先日、保護者の方にも試飲していただいたしそジュースの作り方を紹介します。

◆しそジュース

材料 赤じそ・・・400g
砂糖・・・1kg
クエン酸・・・25g
水・・・2ℓ

※飲むときは5倍ほどに水でうすめます。

●作り方

- ①赤じそは葉をむしってよく洗っておく。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、赤じそを入れて再度沸騰したら5分程煮る。
- ③赤じそを絞って取り出し、砂糖を加え溶けたら、火からおろしクエン酸を加えよく溶かす。
- ④粗熱が折れたら煮沸した瓶などに入れ保存する。

◆しそジュースにはビタミンB群が多く含まれ疲労回復効果が期待できます。暑い日の水分補給にもおススメです。ぜひ作ってみてください。クエン酸は薬局で販売されていますよ。