



8月台所だより



R8 年 7 月 31 日

谷 頭 こ ど も 園

栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	10・24	18	12・26	13・27	28	1・15・29
午前食(昼食)	鶏のから揚げ じゃが芋の土佐煮 おくらのごま和え 豆腐のみそ汁 納豆、りんご お茶	かぼちゃのがね 高野豆腐の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 玉ねぎのみそ汁 納豆、りんご お茶	あじのみりん焼き もやしの酢の物 かぼちゃの甘煮 なすのみそ汁 納豆、りんご お茶	ゆで鶏のみそかけ 野菜のドレッシングサラダ さつま芋の天ぷら 青さのすまし汁 納豆、りんご お茶	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 納豆、りんご お茶	栄養満点丼 貝割れのみそ汁 りんご、お茶
午後食(おやつ)	ヨーグルト お茶	おこわおにぎり お茶	人参ゼリー お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 ココア蒸しパン お茶	牛乳 バナナ お茶
日	3・17・31	4・25	5・19	6・20	7・21	8・22
午前食(昼食)	肉じゃが 卵焼き ピーマンの炒め物 もやしのみそ汁 納豆、りんご お茶	サバの塩焼き 揚げなすの肉みそかけ 春雨サラダ 里芋のみそ汁 りんご、納豆 お茶	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 胡瓜のあっさり漬け わかめのみそ汁 納豆、りんご お茶	揚げおかべ いもんぬた ひじきのマリネ もずくのみそ汁 納豆、りんご お茶	魚のごま味噌焼き 小松菜のサラダ風お浸し しらす干しと昆布の佃煮 えのきのすまし汁 納豆、りんご お茶	五目混ぜご飯 長ネギのみそ汁 りんご、お茶
午後食(おやつ)	ヨーグルトゼリー お茶	冷やしぜんざい お茶	牛乳 大学かぼちゃ お茶	果物盛り合わせ 小あじ お茶	牛乳 米粉と豆腐のドーナツ お茶	のりおにぎり お茶

～お知らせ～

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。

熱中症が心配な季節です ☀

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をかき、新陳代謝が激しい子どもたちは特に熱中症の心配が高まります。**熱中症対策として、こまめな水分補給や適切な塩分補給が重要です。**脱水症状を起こした時にはスポーツ飲料も効果的ですが糖分が多く、水代わりに飲んでしまうと糖分を摂り過ぎてしまいます。**通常の水分補給は「水」や「お茶」で十分です。**

塩分やミネラルの補給は食事から!! 特に夏場は、“パンだけ” “そうめんだけ” で済ませず、ご飯、おかず、みそ汁などを**しっかり食べて身体に必要な栄養を摂りましょう。**

また、熱中症対策に重要な水分補給として、特に夏場は水筒に**麦茶**を持たせる方が多いと思います。**麦茶**には多くのミネラルが含まれており、身体の熱を冷まし、汗で失われた電解質を補うことができます。では、「**手作り麦茶**」の消費期限はどれくらいなのでしょう。

沸騰したお湯で**麦茶**を煮出した“**煮出し麦茶**”の場合、煮出すことで細菌の大半が死滅しますが、作った後すぐ粗熱を取らずに放置してしまうと、カルキが抜けたうえ **20～40℃の温度帯で細菌が増殖しやすくなります。** 氷を入れたボウルなどで手早く粗熱を取り冷蔵庫で保存しましょう。

水とティーバッグで作る“**水出し麦茶**”の場合は、ティーバッグを入れる際、清潔なトングなどを使うようにしましょう。どちらの場合も清潔な容器を使用し、**作ってから2日以内には飲み切るようにしましょう。** 濁りや匂いなどに異変を感じたらすぐに処分して新しいものを作りましょう。

また、水筒にガラガラと音がするほどの氷を入れると、お腹を冷やし胃腸の調子を悪くしてしまったり、氷が気管に入る危険性もあります。一晩、冷蔵庫で冷やした水やお茶で十分です。

園では食事時や水筒の補充用に毎朝、浄水器の水を使用して**麦茶**を作り、熱中症対策の水分補給がいつでも十分おこなえるよう備えています。