

日増しに暑くなり、いよいよ夏の到来ですね。体の水分が失われるこの時期、熱中症の予防にも注意が必要です。こまめな水分補給を行い、食事・運動・休養のバランスを考えて暑さに負けず、元気いっぱいにご過ごしましょう！

衛生に気をつけよう



気温、湿度の高い夏は食中毒が起こりやすい季節です。飲食店での集団発症をニュースなどで目にしますが、家庭でも起こります。下痢、嘔吐、腹痛などの症状があり、主な原因は細菌とウイルス。細菌は温度や湿度の条件がそろくと食べ物の中で増殖します。予防の三原則は食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」です。調理器具、食器などは使用後ていねいに洗って流水で十分にすすぎ、熱湯で除菌します。また、作ったらすぐに食べることを心がけ、長時間室温に放置せず、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。



夏野菜を上手に食べよう

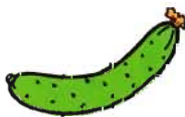


トマト、きゅうり、スイカなどの夏野菜は、暑さによるからだのほてりをとる効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることができます。また、利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もあります。ただし、エアコンの効いた環境ではからだがかえりすぎてしまうこともあるのでとり方には注意して下さい。生食ではなく、炒め物や煮物などにすると量もたくさんとれ、温かく食べることができますよ！

七夕



七夕は五節句の一つで、「しちせき」とも呼ばれています。新暦の7月7日におこなう地域もあれば、旧暦の7月7日に祝う地域もあります。短冊に願いごとを書いて笹に飾るのが一般的ですが、地域によって様々な風習がありその時季に収穫された野菜や、だんご、まんじゅう、うどん、そうめんなどをお供えするところもあるようです。そうめんを天の川に見立て星型の野菜などを飾ったメニューは行事食としておすすめです。レインボー保育園でも行事にちなんだ献立を考えているので、楽しみにしていて下さいね！



給食メニューから ～きゅうりのナムル～

材料(幼児4人分)

きゅうり・・・40g
わかめ・・・16g
もやし・・・80g
コーン・・・32g
いりごま・・・4g
しょうゆ・・・8g
酢・・・24g
砂糖・・・4g
ごま油・・・8g

作り方

- ① きゅうりは千切りにします。わかめは水でもどして食べやすい長さに切ります。
- ② もやしは洗って水をきり、茹でます。コーンはザルに上げて水をきります。
- ③ しょうゆ、酢、砂糖、ごま油を合わせて、いりごまと①②を加えてあえたら完成です。

栄養価(幼児1人)		きゅうりのナムル/1食の必要摂取量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
34/529	0.9/19.9	2.1/14.7	17/240	0.2/2.2	0.7/5.3

