



ごはんだより

龍華保育園
宮保育園
こま草保育園

7月号

夏の水分補給

夏の暑さにも負けず、元気いっぱい
園庭を走り回る子どもたち・・・

あっという間に大粒の汗が流れます。特に子どもは、体温調節機能が未発達なので、うまく汗をかけなかったり、大人よりも外気温の影響を受けやすかったりします。小さな子どもほど脱水症状や熱中症になりやすいのでこまめな水分補給が必要です。

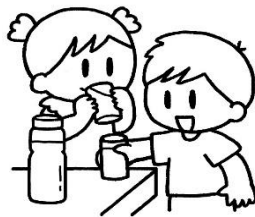
水分補給には・・・

麦茶や湯冷ましなど糖分の無いものを中心に与えましょう。清涼飲料水やスポーツドリンクは、飲みすぎると糖分の摂り過ぎになります。汗の量や与える時間・与える量を考えてうまく利用しましょう。

特に食事前は、糖分を摂ると血糖値が上がり、食欲を失ってしまいます。

そのため、食事に含まれる、たんぱく質やビタミン・ミネラルを食べる量が減ってしまいます。これを繰り返すと夏バテになってしまいます。

楽しい夏を元気に過ごせるよう、上手に水分補給をさせてあげたいですね。



ビビンバ丼

<7月の給食メニューより>

材料 >	4人分 <	作り方 >
・ごはん	4杯分	①ほうれん草は2cm程度に切る。
・牛小間肉	150g	②にんじんは2cm程度の細切りにする。
・ほうれん草	75g	③にんにく・生姜はみじん切りにする。(チューブも可)
・もやし	125g	③野菜は茹でて冷まし、水を切っておく。
・にんじん	10g	④☆の調味料を合わせる。
・にんにく・生姜	適量	⑤フライパンに油を引き、にんにく・生姜・肉・にんじんもやし・③の調味料の順に炒める。
☆中華だしの素	5g	⑥最後にほうれん草・ごま・ごま油を混ぜ、ごはんに乗る。
☆砂糖	10g	
☆酒	5g	
☆しょうゆ	20g	
・ごま油・白ごま	適量	

給食では水煮のぜんまいも入れます。
野菜も肉もごはんもたっぷり食べられる
人気のメニューです！！



ひじきと小松菜のサラダ

<7月の給食メニューより>

材料 >	4人分 <
・芽ひじき	2g
・小松菜	140g
・にんじん	60g
・コーン	20g
・ツナ	40g
・しょうゆ	4g
・マヨネーズ	35g
・白ごま	少々

< 作り方 >

- ①芽ひじきをお湯で戻し、水気を切っておく。
- ②小松菜は2cmくらい、にんじんは短冊に切る。
- ③②を茹でて流水で冷やし水気を絞る。
- ④①と③とコーン、ツナ、残りの調味料をすべて混ぜる。

☆冷蔵庫で冷やして食べるとおいしいです！！

ひじきや小松菜もコーンやマヨネーズと一緒に
だと食べやすくなります！！



給食試食会ありがとうございました！！

6月で三園の試食会が終わり、どの園でもおうちの方と子ども達が楽しそうに給食を食べている姿がとても印象的でした。私からは給食作りでこだわってることや、子どものころから減塩することの大切さについての話をさせていただきました。

家での食事のバランスや、味付けの濃さなど見直すきっかけになったら嬉しいです。

保育園の給食室でも、食べることの大切さや楽しさを伝えられるような美味しい給食作りに努めていきたいと思います。

試食会後の感想で、人気のあるメニューのレシピを知りたい！！という声を頂きました。今回は、6月人気のあったおやつとサラダ、7月の給食からビビンバ丼を紹介します。

米ポンバー

<6月の給食メニューより>



< 材料 >

5人分

・無塩バター	22g
・コーンフレーク	25g
・米菓(ぼん菓子)	25g
・マシュマロ	65g

< 作り方 >

- ①小鍋でバターを溶かす。
- ②①にマシュマロをいれて溶かす。
- ③②にコーンフレークと米菓を入れて混ぜる
- ④バットか平らなお皿に1cmくらいの厚さに広げ粗熱をとる。
- ④冷蔵庫で冷やし、固まったらお好みの大きさに切って完成。

