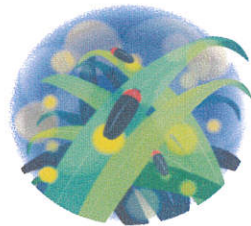


# ぱくぱく だより

2022年  
7月号



- 梅雨明けの知らせが届く季節となりました。子どもたちは雨雲を吹き飛ばすかのように元気に活動をしています。
- 梅雨が明けるとプールや水遊び、屋外での活動が本格化します。益々日差しが強くなり、気温が急上昇することで食欲の低下を招くほか、汗を多くかくため体内の水分やミネラルのバランスを崩しやすく、体力を消耗しエネルギー不足に陥ることがあります。主食であるご飯やパン、麺類をしっかりとることだけでなく、体内でエネルギーを作るためのビタミンB群が不可欠です。ビタミンB群が豊富に含まれる食材には豚肉、豆腐などの大豆製品、ごま、うなぎなどがあります。上手に毎日の食事に取り入れて元気に夏を過ごしましょう。

## 給食室から

☆夏野菜でクールダウンしましょう☆

夏が旬の野菜・果物は火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることが出来ます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。デザートに疲労回復効果のあるスイカを食べるのもおすすめです。給食では7月7日にスイカを提供する予定です。楽しみにしててくださいね。

## 今月の 二十四節気

### 小暑 (しょうしょ) 7月7日頃

梅雨明けで気温が急に上がり、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



### 大暑 (おおいしょ) 7月23日頃

最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。



## 「毎月19日は食育の日です」 水分補給は何を飲む？



夏は他の季節と比べて汗をかきやすく、激しい運動をしなくても気づかぬうちに発汗しています。こまめな水分補給が熱中症予防のコツです。子どもたちに必要な1日の水分量は体重1kgあたり100ml。汁物やご飯などの食事からの水分に加え、外遊びやお昼寝の前後など、意識的に水分をとるようにしましょう。日常的に飲むものとしては水や麦茶で十分です。激しい運動や、多量に汗をかいてしまうときには甘さ控えめの手作り経口補水液がおすすめです。手作り経口補水液をご家庭でもお試しください。



水

500ml



砂糖

大さじ2



塩

小さじ1/4



レモン果汁

大さじ1

## そうめん汁

「約4人分」

・だし汁	600ml	・そうめん	20g
・醤油	大さじ1	・オクラ	3~4本
・塩	少々	・人参	中1/4本
		・かつお節	0.8g

### 「作り方」

- ①お好みの材料でだしを取り、醤油と塩で味を調えます。
- ②①の粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③オクラは下茹で後、小口切りにし、人参は千切りや星型に型抜きし、茹でておきます。
- ④そうめんを茹で、冷水で冷やします。
- ⑤お椀にそうめんを盛り、②の汁をかけ、③のオクラと人参を飾ります。
- ⑥最後にかつお節をかけて、完成です。

☆園では昆布と干しいたけのだしを使用しています。かつお節と昆布の合わせだしにしても、おいしくお召上がりいただけます。

