



給食だより

2018年

8月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

暑い日が続いていますね。しっかりと水分補給をして、夏を元気に乗り切りましょう！



のどが渇く前に水分をとろう！

「のどが渇いた。」と感じたときはすでに体は水分不足の状態です。昼夜問わず1日を通して定期的に水分をとりましょう。

少量をこまめにとろう！

一度にたくさんの量を飲むと、胃液が薄まり、胃に負担がかかり、消化不良の原因ともなります。そのため食欲が落ちてしまったりもするので、少しずつ、こまめに水分補給するようにしましょう。



清涼飲料水は飲んでもいいの？

水分補給に炭酸飲料やスポーツドリンク、ジュースなどの清涼飲料水を飲ませていませんか？清涼飲料水には、糖・人工甘味料がたくさん含まれています。野菜ジュースも一見体に良さそうですが、野菜を直接食べるのに比べ、加工の際に栄養が低下してしまいます。そして加工している上で添加物などが含まれることも多いので、野菜はそのまま食べるのが一番よいです。

糖の吸収にはビタミンB1が必要です。そのため糖をたくさん摂取すると、糖の摂りすぎだけでなく、ビタミンB1の不足にもなりかねません。

清涼飲料水の飲みすぎには注意しましょう！！水分補給は麦茶やお水がよいでしょう。

給食レシピ

夏にぴったりの

日本の郷土料理を紹介します♪

ゴーヤチャンプルー（沖縄県）

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」

という意味です。豆腐と色々な食材を炒めた料理です。

材料（子ども2人分、大人2人分）

| | |
|----------------|----------|
| ゴーヤ…1本 | 醤油…大さじ1 |
| 木綿豆腐…1丁 | 酒…小さじ1 |
| 卵…2個 | 砂糖…小さじ1強 |
| ツナ缶…1缶（120g前後） | 塩…少々 |
| 油（炒め用）…適量 | |

作り方

- ①ゴーヤは縦に切り、白いワタと種を取り（スプーンを使うと取りやすいです！）半月のスライスにする。水にさらしておく。
- ②①のゴーヤ、ツナを油で炒め、ゴーヤに火が通ったら豆腐を加え調味料を入れる
- ③溶き卵を流しいれ、炒め合わせたら完成！

（エネルギー 子ども：102kcal 大人：204kcal）

脱水時に適した飲み物は？

激しい運動時や下痢・嘔吐による脱水時にはそのため、スポーツドリンクよりも経口補水液が適しています。経口補水液は市販もされていますが、手作りもできます！

水1ℓ：砂糖20～40g：塩3g

よく混ぜ合わせれば経口補水液の完成です！

糖分は体内での吸収の早い、ブドウ糖で作るのがよいとされていますが、おうちにある上白糖などでも大丈夫です。

冷蔵庫で保存し、早めに飲みきりましょう。

