

給食だより

7月号



平成29年7月1日
発行
田園調布学園大学
みらいこども園

栄養士 中嶋なおみ

元気に夏を乗り切りましょう



水分と塩分(ミネラル)を摂りましょう

夏は汗をかき、体の水分が奪われてしまいます。こまめに水分を摂ることが重要ですが、合わせて塩分などのミネラルにも気を付けましょう。朝ごはんでパンにチーズを乗せたり、ごはんなら梅やゆかりのおにぎりなど塩分の摂れるものを合わせたりしましょう。水分とミネラルと一緒に摂れる味噌汁やスープをつけてもよいですね。

*ただし、イオン飲料の飲みすぎは注意しましょう。糖分や過剰なミネラル分が体の負担になります。



水分量の目安

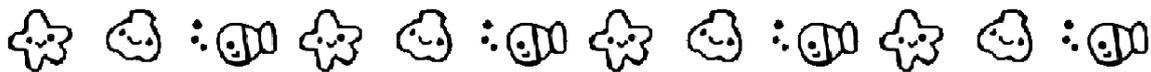
乳児・・・1回に50ml～100ml

幼児・・・1回に100ml
～150ml

一気に飲むのではなく、常温に近い温度で少しずつ飲みましょう。冷たいものを一気に飲むと食欲不振にもつながります

規則正しい生活を送りましょう

朝起きる時間や寝る時間、食事の時間が乱れると体調を崩しやすくなります。睡眠をしっかりとり、ごはんできちんと栄養をとることで暑さに負けず活動できますね。午前中の活動時間に「気持ち悪い」「頭痛い」と伝えてくる子やなんとなくだるそうにしている子などが見られることがあり、話を聞くとあまり眠れていなかったり、朝ごはんを少ししか食べられなかった場合が多く見られます。



夏におすすめ ～味噌スープ～

にんにくの香りで食欲が出るスープです。お肉や野菜も摂れて栄養満点、麺を入れてもおいしいです。

(材料)約4人分

- ・豚もも肉 50g
- ・酒 少々
- ・にんじん 1/3本
- ・もやし 1/2袋
- ・にら 1/3わ
- ・長ねぎ 1/2本
- ・ホールコーン 60g
- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々
- ・ごま油 小さじ1強
- ・水 850cc
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・味噌 大さじ2と1/2

(作り方)

- 1、豚肉は細かく切り酒をまぶしておく。にんじんは干切り、にらは2～3cm、長ねぎは小口切り、もやしは洗っておく。ホールコーンは水気を切っておく。
- 2、鍋で水を沸かし、鶏がらスープを加えて肉を入れ、人参も入れて煮る。アクを取る。
- 3、別鍋でごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、味噌を混ぜておく。
- 4、もやし、コーン、にらを加える。煮えたら3を加えて調味し、最後にねぎを加える。