



今月の旬の食材



〈今月の給食のお約束〉

水を飲んで元気に遊びましょう

★水分補給をしっかりとろう★

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。体内の水は、栄養を運んだり、いらぬものの排泄などの働きをしています。また、汗をかいて体温の上昇を防ぐ大切な体温調節をしています。体内の水分が不足すると、血液の流れが悪くなり血管が詰まりやすくなり、頭痛やめまい、吐き気、だるさなどの脱水症状を起こしてしまふことがあります。子どもは大人に比べ身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも大人以上に水分を必要とします。**のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です！**

子どもの水分補給のタイミングはいつ？



1回100cc前後

起きた時



眠っている間に汗などで体内の水分が不足しているため、起きたら水分補給をしましょう。

体を動かす前後



体を動かした後だけでなく、動かす前に水分補給をすることも大切です。

食事・おやつ



食事中は汁物を上手に活用することがおすすめ。水に溶けだした栄養素も一緒に摂取できます。

お風呂の前後



お風呂に入るだけでも体の水分が失われるので上がった後だけでなく入る前も飲みましょう。

水分補給しながら栄養も摂れる夏野菜／

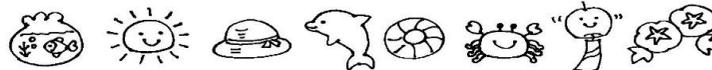
水分の多い野菜といえば、きゅうり・トマト・大根。野菜であれば、水分補給と同時にビタミン・ミネラルなどの栄養も補給できます！特にたくさん汗をかいたときには、味噌汁やスープ類などの汁物から、ミネラル（塩分など）補給をしましょう。例えば、ナスやオクラを使用した味噌汁はいかがでしょう。

オクラ

オクラはビタミンやミネラルが豊富なだけでなく、特徴的な「ネバネバ」には腸内環境を整えてくれる水溶性食物繊維も豊富です。おすすめのレシピは園でも提供したオクラ納豆です！「オクラ苦手だけど納豆と一緒にだから食べられた！」と伝えてくれました！オクラと納豆だけではなくかつお節を加えることでうま味加わりさらにおいしくなります♪

ナス

煮びたしや天ぷらなどの和食から、マリネやラタトゥイユなどの洋食、麻婆ナスをはじめとする中華まで、幅広いジャンルの料理に大活躍するナス。どんな味付けとも相性の良い使い勝手抜群の万能野菜です。ナスは夏バテ症状を予防・緩和することができるカリウム・腸内環境を整える食物繊維などが含まれています。皮を剥かずに丸ごと調理をすることで栄養もうま味も逃がさないのにおすすめです☆



レシピ紹介



《オクラと納豆》

〈材料〉

約4人分

〈作り方〉

オクラ

1ネット

①オクラに分量外の塩を振り、まな板の上で転がし産毛をとる。

ひきわり納豆

2パック

②オクラを柔らかくなるまで茹でる。

かつお節

適量

③ザルにあげ流水で冷却し、食べやすい大きさに切って、かつお節と醤油と一緒に和えて完成！

醤油

大きさ1/2

