

だんだんと夏らしい暑い日が続くようになってきました。体を少し動かしただけでもたくさんの汗をかいてしまいます。こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。暑さにより食欲が低下してしまう事もあります。保育園では、暑い時でも子どもの食べやすい給食、おやつ作りを心がけています。

夏の水分補給について

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分を取るよう心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように、常にそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとりいれましょう。

水分の多い野菜・果物

野菜・・・レタス もやし きゅうり
大根 トマト なす 白菜



果物・・・すいか メロン もも
グレープフルーツ オレンジ



★七夕そうめん★



七夕には、そうめんを食べる風習があります。日本では、平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が次第に広がっていったと伝えられています。



今月のレシピ ひじきのサラダ

材料（大人2人分 子ども2人分）

- ・ひじき（乾燥）…20～30g
⇒水につけてもどす
- ・玉ねぎ …1個 ⇒約2センチ幅の千切り
- ・コーン …100g
- ・鶏ひき肉…50g
- ・油（炒める用）…少々
- ・お酢 …20g
- ・砂糖 …10g
- ・塩 …5g
- ・マヨドレ（マヨネーズ）…30～40g

作り方

- ①水につけてもどしたひじきを、沸騰したお湯で10分茹でます。やわらかくなったらお湯から出して冷まします。
 - ②玉ねぎを茹でて冷まします。鶏ひき肉をほぐしながら炒めて冷まします。
 - ③お酢、砂糖、塩、マヨドレを合わせてドレッシングを作ります。
 - ④冷ました具材を全て混ぜ合わせます。
 - ⑤具材にドレッシングを和えたら完成です。
- ※鶏ひき肉の代わりにベーコンでも美味しく作れます。

