

7月 きゅうしょくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

毎日暑い日が続いていますね！
新型コロナウイルス感染症への対策と、共に
熱中症にも気をつけたいといけません。
水分をしっかり摂って、規則正しい食生活と
十分な睡眠を心掛けましょう！！



水分補給を意識的に！

『新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント』として、
こまめに水分補給をすることが求められています
子どもたちは熱中症になりやすく、大人よりも多くの水分を必要とします
清涼飲料水やスポーツドリンク・ジュースではなく、麦茶やお水(水道水は×)
を飲みましょう！！

—清涼飲料水の気になる点—

- ・100%果汁の飲料も甘味調整として、砂糖、添加物が含まれています
- ・砂糖不使用とは言えけれど...
- ・カフェインなどの子どもに好ましくない刺激成分が含まれているものもあります

スポーツドリンクは糖分が高いためやめましょう！
摂りすぎると、**肥満**になってしまいます！



飲みすぎるとなぜいけないの？

- ①食欲を失わせ、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。小児成人病になると、治療が必要になります。
- ②味覚の発達と甘味嗜好...人間は本能的なエネルギー要求から甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません
乳幼児期は味覚を形成する大事な時期なので、強い甘味に慣れさせないように！

7月 きゅうしょくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

7月7日は七夕まつり

7月7日は『七夕』です。

彦星と織姫が年に一度天の川を挟んで会うというロマンチックなお話がある有名ですよ。この星まつりの行事は中国から日本へ伝わってきました。

また、日本には昔から麦の収穫祭(祖霊祭)があり、この2つが結びついたのが今の七夕の行事です。

6日の夕方に飾りつけをし、7日の朝に川や海へ流す七夕流し(七夕送り)を行う習わしとなっています。(三重県の岩田川など)



暑い時期にさっぱり☆ ～白身魚のエスカベージュ～

☆ 材料 (幼児4人分) ☆

- 白身魚.....4切
- 片栗粉.....適量
- 揚げ油.....適量
- にんじん.....20g
- きゅうり.....1本
- 玉ねぎ.....1/4個
- トマト.....1個
- 酢.....大さじ2
- サラダ油.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1

☆ 作り方 ☆

- ① にんじん・きゅうりは千切り、トマトはあらみじん切りにする。
玉ねぎは千切りにし、熱湯に通し、冷やしておく。
- ② 酢、サラダ油、しょうゆ、砂糖を合わせドレッシングを作り、野菜を加える。
- ③ 魚に片栗粉をつけ、焦がさないように揚げる。
- ④ 魚を皿に盛り、②を汁ごとかける。

