

# 夫やうはくたより NO.3

じめじめとした梅雨が明けると、水遊びが楽しい夏本番。暑くても元気がいいに遊ぶ子ども達の声が給食室にも聞こえてきます。この時期つつい遊びに夢中になり忘れてほしいがちな水分補給、熱中症予防の為にこめに水分を補給し、暑さ対策をわかり行い、楽しく夏をのりきりたいですね♪

## ～水分補給 3つのポイント～

①②は普段から園で子ども達に声をかけています。③については追加でよくお話しします。

①

**のどが湯く前に飲む**  
 「のどが湯いた」と感じた時は、もう体の水分不足！  
 旧を通過して定期的に水分を補給しましょう。  
 遊んだ後！寝る前！起きた時などに



②

**少レブこめに飲む**  
 一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲が低下してしまい、食事が食べにくくなってしまいます。

③

**飲み物の種類に気を付ける**  
 糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収できません。また摂りすぎると肥満や虫歯の原因になります。普段は水かお茶で、たくさん汗をかいた時は汗を拭きながら飲む飲み物も飲みましょう。



## もうすぐ七夕



七夕は旧暦7月7日の行事で五節句のひとつ。七夕の行事食は喉を乾かしやすい「とうめん」です。暑さで食欲が減退するこの時期にかつたりです。とうめんを天の川や織姫の織糸に見立てるのも楽しいですね。

- ・七夕にとうめん... オクラ、花麩がおすすめです
- ・七夕ゼリー... オレンジゼリーの上に星型にくり抜いたカルピスゼリーを飾ります

## (旬の食材)

- きゅうり** ... 体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用がある
  - トマト** ... βカロテンやビタミンCが多く含まれ美肌作用や日焼けをした肌を回復させる効果がある
- 「体に嬉しい旬の食材」  
 旬はその食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。収穫量が多くなることからお値段も安くなり、家計にも優しいですね。

フライパンで作る鰯のレンソート

材料(2人分)	①漬け汁の材料を合わせ、鰯を10分ほど漬けておく	材料(1人分)	砂糖... 大さじ2
生鰯(70g身)... 2切れ		水... 150ml	
漬汁	②フライパンに油をひき①の鰯を中火で焼く、焼き色がついたら裏返し、蓋をして鰯全体に火が通ったらできあがり	ホウカレモン... 小さじ1	レンジで作る「レンソート」
玉ねぎ... 半切れ(細切)			而熱カッパに材料を全部入れ、レンジで「温め」→「1分」できあがり
塩... 1つまみ			アイスレネードにする時は水の量を120~130mlぐらいにして作って氷を溶かすできあがり
ホウカレモン... 小さじ2			
レモン汁... 少々			