



給食からのおたより



令和2年度 面川報徳保育園



もうすぐ暑い夏がやってきますね。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、色とりどりの野菜が収穫されます。夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。また、この時期の果物は、利尿、整腸、発汗作用があり、生理的にも必要な食品です。旬の食品をたっぷり食べて暑い夏をのりきりしましょう。



食中毒に注意をしましょう



夏から秋にかけての季節は、気温や湿度が高く、体力も低下しがちなため食中毒に注意が必要です。

- ①手洗い
外から帰った後、トイレの後、調理や食事の前には、せっけんでよく洗い流水で洗い流しましょう。
- ②食物の加熱
食品の内部まで火が通るようによく加熱しましょう。
- ③器具の消毒
包丁やまな板などは、使用後よく洗った後に熱湯または塩素系消毒剤で消毒しましょう。



じょうずに手を洗いましょう



7月の行事

9日(木)誕生会



水分補給をこまめにしましょう (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、麦茶や水などでこまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

- 【スポーツ飲料】糖が多めです。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適しています。
- 【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適しています。



<材料 子ども4人分>

- 乾燥ひじき…12g
- だし汁…120g
- しょうゆ…少量
- さとう…少量
- 人参…40g
- いんげん…20g
- きゅうり…40g
- ホールコーン…20g

<作り方>

- ①乾燥ひじきを水で戻し、鍋に入れてAを加え強火で汁けをとばし冷ましておく。
- ②人参、きゅうりをせん切りにする。
- ③いんげんはゆでて、斜め切りにする。
- ④マヨネーズで和える。

ミニレシビ ひじきサラダ

