



食事だより

水分補給は、こまめにしよう！

暑さも本格化してきました。園の部屋でも園庭でも子どもたちの元気な声が聞こえてきます。水分不足にならないようこまめに水分をとるため、水筒の飲み物はたっぷり入れてあげてください。また園で植えた夏野菜も順調に育ってきています。育った野菜は給食にも入るので楽しみにしててください。

適した飲み物その特徴

水分補給をするときの注意

◎喉が渇く前に飲む

喉が渇いたと感じたときはすでに身体の水分は不足しています。

◎少しずつこまめに飲む

1度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。1度に飲む量はコップ一杯程度が適しています。

◎ジュースやスポーツドリンクの

飲み過ぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

◎ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。

★麦茶

糖分などが含まれていないため、虫歯や肥満になるリスクがなく、純粋に身体に必要な水分を補給することができます。お茶の中でも「緑茶」や「ウーロン茶」「ほうじ茶」のようにカフェインが含まれるものもあるので麦茶がおすすめです。

★経口補水液

体内で失われた水や電解水を素早く吸収することができます。脱水時などに適した飲み物です。

★スポーツ飲料

糖分が含まれているため、沢山遊んで汗をかいたときに飲むと良いです。ですが飲み過ぎには注意しながら、お水やお茶と合わせて上手に飲むようにしましょう。

★牛乳・ジュース

カロリーが高いため日常的な水分補給では適しません。おやつの時など飲む時間や量を決めて飲むようにするといいです。

マーボー春雨 (4人分)

- ・春雨・・・30g
- ・赤味噌・・・小さじ2
- ・豚ひき肉・・・100g
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・にんじん・・・1/3本
- ・たまねぎ・・・1/4玉
- ・しいたけ・・・2個
- ・しょうが・・・適量
- ・にんにく・・・適量
- ・中華あじ・・・小さじ2

《作り方》

- ① 春雨をお湯で戻します。
- ② 野菜と①の春雨を食べやすい大きさに切ります。
しょうが、にんにくはみじん切りにします。
- ③ 肉を炒め、火が通ったら②を入れさらに炒めます。
- ④ 調味料を加え、ひと煮立ちしたら出来上がりです。

