



きゅうしょくだより

R7. 8 厚生館保育園

今年は6月から、高温の日が続きました。8月になり本格的な暑い夏がやってきます。元気に過ごすために、しっかり朝ごはんを食べて、体を休めて、暑い夏を乗り切りましょう。

今月の行事食

29日 おたのしみおやつ ピザまん

8月のおすすめ夏バテ防止メニュー

▼ゴーヤチャンプルー

材料（幼児5人分）

- | | |
|--------|--------|
| ・油 | 大さじ1 |
| ・豚小間切れ | 100g |
| ・木綿豆腐 | 200g |
| ・ゴーヤ | 30g |
| ・卵 | 1こ |
| ・塩 | 少々 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・さとう | 小さじ1/2 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・かつお節 | 小袋1パック |

豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復に効果があります。豆腐や卵の良質たんぱく質もしっかり摂れて、食欲がないときにもおすすめの1品です♪

作り方

- ① 豆腐は、崩れにくい木綿豆腐がおすすめです。2cm角にカットしザルにあげて水気を切る。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをしっかりと取って、5mmスライスにカットする。
- ③ ボウルに②を入れて、塩ひとつまみ加えて、5分ほど置き、水気を切る。
【塩で苦みを和らげる】
- ④ フライパンに1/2の油を熱し、①の豆腐を並べて両面を焼いて、一度取り出す。
- ⑤ フライパンに残りの油を入れて、豚肉、ゴーヤの順に炒め、火が通ったら、豆腐を戻しいれて、溶き卵、調味料を加えてひと炒めする。
- ⑥ 最後にかつお節を加えて出来上がり。

夏バテにならないためにしっかり朝ごはん

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。
休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。

- ① パワーの源：主食(ごはん、パン、めん、シリアルなど)
- ② 筋肉や血の源：主菜(目玉焼き、ゆで卵、ウインナー、焼き魚など)
- ③ 体の調子を整える：副菜(野菜サラダ、おひたし、くだもの)
- ④ 汁もの/飲み物：みそ汁、スープ、牛乳



とくに午前中は、水遊びをしたり、お部屋で遊
んだりと活動的！
しっかりと朝食を食べて登園してくださいね

赤ちゃんの水分補給



暑い夏でも、たくさん動き回る子どもたちは、いつもよりたくさん汗をかきます。
赤ちゃんは、大人に比べて体内の水分の入れ替えが早く、倍以上の水分が必要になります。
腎臓の機能も未熟なため、汗をかいてもその分、尿を少なく出すことができません。
脱水になる前にこまめに水分補給をしましょう。



○カフェインゼロの白湯・麦茶を飲みましょう。

ベビー用の麦茶が一番ですが、大人用の麦茶の場合は、白湯で薄めるとよいです。

○スポーツ飲料について

洋服が濡れるほどの汗をかいたときは、ミネラルの補給も必要です。

スポーツ飲料には、たくさんの砂糖が含まれているので、飲む際は白湯で倍程度に薄めてください。