



きゅうしょくだより

R8. 8 厚生館保育園

今年は7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。夏野菜は体を冷やしてくれる効果もあるので、積極的に食事に取り入れてみてください。



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。

誤嚥・窒息を防ぐために

先日、職員全員で消防署の方より、救命講習を受けました。
誤嚥・窒息にならないように、食材の大きさ・粘着性の強い食材には注意しています。



誤嚥防止対策として、園での取り組みをご紹介します。

生の果物はおひさま組から提供。

ひよこ・うさぎ組は、豚小間肉を豚ひき肉に、厚揚げは豆腐に変更しています。

また、ミニトマトやぶどうの丸いものは提供していません。

お赤飯、ちまきなどもち米を使用する際は、七分づき米に対して1割です。

柏餅(粘着性が強い)は幼児クラスから食べます。

給食やおやつの際は、大人がそばで見守り、「口に入れ過ぎないよ」「よく噛んでね」「ゆっくり食べようね」などと声をかけます。食べ物や口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりしないように、気を付けてあげてください。



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。