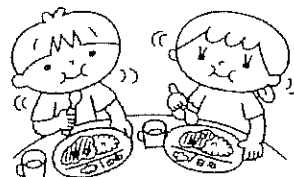


7月 食事だより

元気に夏を迎えましょう

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう。食事でも旬の野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきます。



食事と健康

熱中症と水分補給

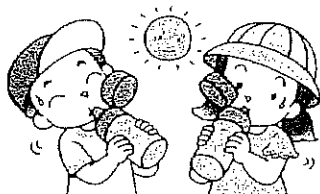
熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

【水分補給の目安】

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- 1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- 麦茶や水が基本です。

【しっかり水分補給したいタイミング】

- 起床後**
- 起床後、水分をとりましょう。
 - 朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。
- 遊びの前、途中、後**
- 熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
 - 曇りや雨の日の濡きを自分で拭えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。
- 入浴の前**
- 入浴前は、たっぷり水分補給をしましょう。



まいい行

土用の丑

夏の土用（立秋前の18日間）の期間にある丑の日を「土用の丑」といい、今年は7月24日と8月5日です。丑の日には「う」の付くものを食べる習慣と、夏の暑さにはげない滋養強壮としてうなぎを食べる習慣があります。

食育クイズ

料理に使う調味料の「さ・し・せ・そ」の「そ」は何でしょう？

しょうゆ みそ ソース

◎みそ

「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆ（せうゆ）です。調味料選びは料理の味の決め手にもなります。

世界の料理 中国（今月30日に献立で出ます）

マーボチエズの作り方（一人分）

（材料）人参 10g 長葱 10g なす 40g 椎茸 5g 豚挽肉 15g 油 2g
 ☆合わせ調味料 味噌 1.2g 酒 1g 砂糖 1.5g 醤油 2g 片栗粉 1g ごま油 1g

（作り方）

- ① なすは細切にして水にさらす。人参、ピーマン、椎茸も細切り、葱は斜めに切る
 にんにくはみじん切りにする
- ② 鍋に油を入れ、にんにくを焦がさないよう炒め香り出てきたら、豚肉、人参、水気を切ったなすを加え炒める。更に椎茸、長葱も炒め野菜がしんなりしてきたら、合わせ調味料を加え汁気がなくなる炒めて、仕上げにごま油を入れて出来上がり。