



# 令和7年度 給食便り 8月

幼保連携型認定こども園  
歌敷山保育園

いよいよ夏本番！気持ちよく晴れ渡った青空に、賑やかなセミの声、真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の暑い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるよう心掛けましょう。外出時は、帽子をかぶる、日傘をさす、冷やしタオルを首にかけるなどの工夫が必要です。今月の給食便りは「水分補給」についてです。

## 夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。

**麦茶**

ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

**牛乳・ジュース**

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

**スポーツ飲料**

ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

**経口補水液**

大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

### ～子どもの水分補給のポイント～

- ・起床時
- ・外から帰ってきたとき
- ・運動中や運動の前
- ・入浴の前
- ・寝る前



子どもの体の水分量は大人より多く、より多くの水分を必要とします。のどが渴いたことに気づかない子や、言えない子もいるので、こまめに水分補給するよう、大人が気をつけていきましょう。

**気をつけて！**

## 冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。

### ☆8月の世界の料理は「タイ料理」です☆

<メニュー> ガパオライス ヤムウンセン チキンと大根のスープ  
おやつ・・・海老トースト



### ☆今月の献立より☆

「海老トースト」のレシピ（4人分）

材料	作り方
サンド用食パン 6枚	① 玉ねぎ、ニラはみじん切りにする。
むきエビ 150g	② エビは背ワタを取り、粗く刻む。
玉ねぎ 1/4個	③ ポウルに①②を入れて混ぜ、卵、ナンプラー、ごま油、塩胡椒を入れて、さらに混ぜる。
ニラ 20g	④ 食パンの上に③をのせ、全体に広げ、チーズをのせる。
卵 1個	⑤ 170℃のオーブンで15分ほど焼く。
チーズ 60g	⑥ 美味しそうな焦げ目がついたら出来上がり。
ナンプラー 小さじ2	※パクチーを刻んで入れると本格的な味になります。
ごま油 小さじ1/2	※スイートチリソースをつけて食べると美味しいですよ。
塩胡椒 少々	

### ☆7月の食育☆

「夏の野菜について」話をする為に、箱に入った夏野菜や果物を手で触って、何が入っているのか当てるクイズをしました。子ども達は楽しそうに箱の中に手を入れて、そっと野菜や果物に触れていました。目で見たらすぐ分かる野菜や果物の名前も、手の感触だけでは分かりづらく「う～ん！？」「何かな？」と、一生懸命考えていました。キュウリやピーマンやトウモロコシは正解率が高く、ナスやブラックベリーは難しかったようです。夏野菜は体を冷やしたり、水分が摂れたり、良い事がいっぱい。旬の野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごそうね。

### 🍉 給食室より 💡

とうもろこしをおやつに食べる前日、ひまわり組さんと一緒にとうもろこしの皮剥きをしました。とうもろこしはたくさんの皮に包まれているので、剥くのが大変だけど、「黄色いのが見えてきた！」「ひげがいっぱいある！」と楽しそう♪「きれいに剥けたよ！」「もっとやりたい！」と嬉しい反応。最後は机の上や、床に散らばった皮やひげも一緒にお掃除してくれました。後片付けも出来てエライね。

※給食サンプルの近くに、人気のあったメニューや新メニューのレシピを置いています。今月は「キャロットケーキ」です。

今月の人気メニューは、  
鶏の唐揚げ、揚げぎょうざ  
黒糖蒸しパン、揚げパン  
でした。