

きゅうしょくだより

2023年
7月号



暑いが続いています。気温や湿度が高く、水分を多くとることもあって、食欲がわきにくい季節ですが、夏を乗り切るには食事は重要です。食べやすい料理や盛りつけ方を工夫して、おいしく楽しく食べ、しっかり栄養をとりましょう。さっぱりとレモンや酢の酸味をきかせたり、香味野菜や香辛料で味にアクセントをつけたりするのもよい方法です。おすすめは夏野菜。水分補給にも役立ちます。毎日しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。



時間を決めて水分補給をしましょう

子どもたちは遊びに夢中になると「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどが渴いた」と感じた時は、もう脱水症状が始まっています。のどの渇きを感じる前に、時間を決めて水分補給をしましょう。

- ☆朝起きたらまず、水分補給！
- ☆外遊びの前後に、水分補給！
- ☆お風呂の前後に、水分補給！
- ☆トイレに行ったら、水分補給！
- ☆夜寝る前に、水分補給！



1回の量

幼児 100～150ml を目安に

こども達は一度にたくさん飲めないのので少しずつ補給しましょう。

体重 (kg) × 100ml

例) 15 kgのお子さんなら 1500ml。
ただし、こちらは食事からの水分も含めているので、飲み物としてはこの7～8割を目安に、こども達の体調や食欲が落ちないように気をつけながらあげましょう！

▶▶ 食事の中でも水分補給を心掛けましょう。
具たくさんの野菜スープやみそ汁などの汁物は失われた水分と栄養素と一緒に補給できる優れたものです。



！ジュースには砂糖がこんなに入っています！



果汁 10%オレンジジュース 500ml

砂糖 55g



5gのスティックシュガー 11本分！



スポーツ飲料 500ml

砂糖 34g



5gのスティックシュガー 7本分！

7月7日は七夕

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。今年とはどんな願い事を書こうかな～！（・・・）

旬の食材 オクラ



オクラを輪切りにすると…星型でかわいいですね (^-)-☆

オクラに含まれるぬめりの成分は、ガラクトン、アラバン、ペクチン、といった食物繊維。

ペクチン→整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用や、便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があるといわれています。

カリウム→ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

カルシウム→骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。また、イライラの解消にも効果があります。

βカロテン→レタスのおよそ3倍以上も含まれているようです。

抗発ガン作用や免疫賦活作用が知られています。他にも、体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあります。

プランターでも育てられますよー!



おいしいオクラの選び方

- ◎長さが5~6cmの小ぶりのもの
- ◎さやの角がくっきりとしているもの
- ◎うぶ毛がやわらかく均一に生えそろっている
- ◎切ったときに切り口がきれいで緑色の濃いもの
- △大きすぎるもの
 - 熟しすぎていることが多く、果肉や種ともにかたく、味が落ちてしまう
- △へたやさやの周囲に黒い斑点などがあるもの
 - 鮮度が落ちている可能性あり

オクラの保存方法

鮮度が落ちるとかたくなり風味も落ちるため、できるだけその日のうちに使い切ることがおすすめ。オクラはとても乾燥に弱いため、ポリ袋でキッチリと封をして、冷蔵庫の野菜室で保存するといいでしょ。



レシピ

セ
タ
う
め
ん

材料 (2人分)

- セタそうめん・・・2束
- オクラ・・・大2本
- きゅうり・・・20g
- 錦糸卵・・・20g
- とまと・・・2/6
- 鶏ささみほぐし身・・・20g
- めんつゆ・・・希釈後 200cc

作り方

- 1 たっぶりのお湯でそうめんをゆでる。
- 2 オクラはさっと下茹でし、輪切にする。
- 3 きゅうりは千切、トマトはくし切。
- 4 ささみは茹でてほぐす。
- 5 めんつゆを既定の分量で希釈する。
- 6 そうめんの上に具材を盛り付けし、たれをかける。

そうめんの上に盛り付ける具材の決まりはありません。いろんなバージョンが出来上がります。好きな具材を盛り付けてくださいね。きっとおいしくなりますよ!



Quiz

オクラの花はどれかな?

①



②



③



レシピ

カレー
ミニピザ



材料 (幼児1人分)

- 餃子の皮・・・2枚
- 豚ひき肉・・・15g
- たまねぎ・・・10g
- カレー粉・・・0.1g
- ケチャップ・・・2g
- ソース・・・2g
- とろけるチーズ・・・5g

作り方

- 1 たまねぎをみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉とたまねぎを炒め、カレー粉、ケチャップ、ソースで味をつける。
- 3 ②を餃子の皮にのせて、その上にとろけるチーズをのせる。
- 4 オーブントースターで4~5分焼く。チーズが溶けて少し焦げ目がついたらOKです。



☆おやつにぴったりです。カレー味なので食欲をそそります(▽▽)

Quiz

答え

②