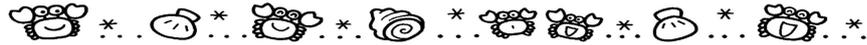


# 令和6年8月 きゅうしょくだより



暑い日が続いています。汗をかくと水分や塩分が不足しがちになります。

園所では、時間を決めてお茶を飲むことと味噌スープを取り入れる(3歳児以上)ことで熱中症予防に重要な水分と塩分を同時に摂取しています。

味噌スープは、汗と一緒に流れ出るミネラル(カリウムやマグネシウム、カルシウムなど)や代謝によって失われるビタミンも補給できます。

## ★夏場の水分補給のポイント★

・喉が渇く前に水分補給を行う

→時間を決めて飲みましょう。

・基本は、水かノンカフェインのお茶を飲む

→赤ちゃんは、ミルクや母乳でも水分補給ができます。

・塩分を含んだ飲み物や食べ物を摂取する

→水やお茶とともに味噌汁やスープ類を摂取しましょう。

→たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクなどの塩分やミネラルを含む飲料を摂取することも必要です。

※ジュースやスポーツドリンクは、糖分を多く含むため、摂り過ぎには気をつけましょう。



## ★夏場の食事のポイント★

・日々の食事をしっかり摂る

→食事からも水分が十分摂れます。

・夏が旬の野菜や果物

(きゅうり、トマト、すいかなど)を取り入れる

→体の熱を下げる働きがあります。

### 旬の食材 ~8月の献立より~

枝豆、とうもろこし、なす、きゅうり、かぼちゃ、トマト、とうがん、ピーマン、オクラ、さやいんげん、すいかなど



トマトには栄養がいっぱい

トマトには、ビタミン類やミネラル類、水溶性食物繊維などいろいろな栄養素がバランスよく含まれています。カリウムにはナトリウムをからだの外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。

トマトが苦手という声をよく聞きます。子どもたちがトマトの味に慣れ、たくさん食べてくれるように、給食やおやつではラタトゥイユやトマトジャムにして出しています。今月は、ラタトゥイユのレシピを紹介します。ご家庭でも、是非作ってみてください。

## 給食レシピ紹介



### ラタトゥイユ

[材料 4人分]

|         |      |
|---------|------|
| トマト     | 1個   |
| トマトピューレ | 30cc |
| ピーマン    | 1個   |
| 茄子      | 1個   |
| たまねぎ    | 半個   |
| ベーコン    | 30g  |
| にんにく    | 少々   |
| サラダ油    | 20cc |
| 塩       | 少々   |

① トマトのヘタを取り、皮を湯むきし、種を取り除いて2cm程度の角切りにします。

② ピーマンとたまねぎは色紙切り、ベーコンは食べやすい大きさに、にんにくはみじん切りにします。

③ 茄子は2cm程度の角切りにし、水にさらしてあく抜きをします。

④ 鍋にサラダ油をひき、にんにくを炒め、ベーコン・玉ねぎの順に炒めていきます。トマト以外の材料をゆっくりと炒め、火が通ったらトマト・トマトピューレを加えて煮込み、塩で調味して完成です。

\*ラタトゥイユは南フランスの野菜煮込み料理です。