

食育だより 8月号

鴨島中央認定こども園 給食室

元気に夏を過ごしましょう

年々、日本の夏が酷暑になっているように感じます。子どもたちも暑さで食欲が落ちたり体調を崩してしまうこともあります。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。8月は夏休みなどでつい夜更かししてしまいがちです。免疫力を下げないためにも栄養と睡眠はしっかり摂りましょう。

8月食育目標 しっかり朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、朝起きて、体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。夏場に朝ごはんを欠食すると、水分やエネルギーの不足から熱中症になるリスクも増加します。朝は忙しくて作る時間がない方や朝ごはんを食べる習慣がない方も…。食パン1枚、チーズ1個、バナナ1本、から始めませんか？



時短♪栄養たっぷり朝食レシピ

簡単♪冷奴丼

<材料2人分>

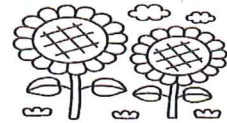
白ごはん…茶碗2杯
豆腐…100g
ちりめん…10g
かつお節…小袋1袋
すりごま…小さじ1
きざみのり…適量
しょうゆ…小さじ2
ごま油…小さじ1

<作り方>

- ①豆腐はつぶして、しょうゆ、ごま油、すりごまを入れて混ぜる。
- ②茶碗にごはんを入れ、①をのせる。
- ③②にちりめん、かつお節、きざみのり、お好みの薬味をのせる。

◎豆腐やちりめんにはたんぱく質、カルシウム、鉄分が含まれ子どもにとって必要な栄養素が豊富に含まれています。

◎青ねぎ、きゅうり、野菜の漬物などを加えても美味しいです。



こども園のおすすめメニュー

ココアパン

<材料 約10個分>

ピュアココア…大さじ1
薄力粉…90g
強力粉…140g
ドライイースト…小さじ2弱
オリーブ油…小さじ2
ぬるま湯(40℃)…130cc
塩…小さじ1/2
砂糖…大さじ2
打ち粉…少々

<作り方>

- ①ボールに薄力粉、強力粉、ピュアココアを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①の粉の入ったボールの真ん中に砂糖をおき、端に塩をおく。
- ③計量カップにドライイーストとぬるま湯(40℃)を混ぜ合わせ、砂糖の上にもそのイースト湯をかけ、さっと混ぜ、オリーブ油を加えてよく混ぜひとまとめにする。
- ④③の生地を10分くらいこね、生地が手につかなくなったら丸め、ボールにラップをして15分ほどねかす。
- ⑤生地を10等分に切り丸め、180℃に予熱したオーブンで20分～25分ほど焼く。

◎もちもちとした食感で噛めば噛むほど甘味を感じる美味しいパンです。

ソフトドリンクの糖分

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml。体重15kgの子どもなら、1500mlもの水分が必要だということになります。おすすめは、新鮮な水か甘味を加えていないお茶。スポーツドリンクや果実飲料などのソフトドリンクは、思った以上に糖分が多く含まれているので注意が必要です。それぞれの糖分の量を知り、子どもに与え過ぎないよう気をつけましょう。

ソフトドリンクの糖分量目安

スポーツドリンク500ml⇒31g(角砂糖7.8個分) オレンジジュース200ml⇒21g(角砂糖約5.2個分)

