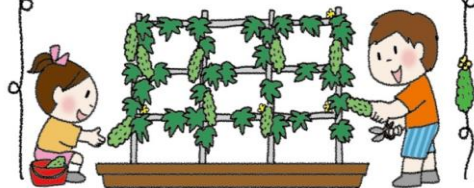




ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

お弁当作りで
注意するポイント

- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやすくなるため、汁の多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）



夏野菜を食べましょう



夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれるはたらきがあります。
夏野菜を食べることで、汗をかい一緒に出てしまった栄養素を補給できます。

熱中症にきをつけよう

乳幼児は大人に比べて、体温調節機能が十分発達していないので熱中症にかかりやすいといわれています。
自分で体の不調を言えない乳幼児には、まわりの大人が気を付けてあげましょう。

トマトときゅうりの南蛮酢和え

《作り方》

【分量】
きゅうり
トマト
ちりめんじゃこ
三温糖
塩
リンゴ酢
ゴマ油

1と1/2本
1個
大さじ3
少々
少々
小さじ2
小さじ2と1/2

1. きゅうりは半月切りにして、さっとゆでて冷ます。
2. トマトは湯むきにして四角く切る。
3. ちりめんじゃこはさっと蒸して自然に冷ます。
4. 三温糖、塩、リンゴ酢、ゴマ油を一緒に混ぜ合わせ、南蛮酢を作る。
5. ①、②、③を合わせて混ぜ、④で和えて完成。



主題	四季折々の野菜の味と香いを楽しみ子どもの心を育てる給食をつくる 健康的な心と体を育てながら、楽しんで食事を食べられる環境をつくる
給食目標	夏野菜を取り入れ、行事を楽しむ

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。
暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。
冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

給食 田中 千登世

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがる時が水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです（生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分）。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

食事前後は
手をきれいに！

食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。



好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。