

7月



みちのこ保育園

暑さが本格化してきました。子どもたちが室外での活動を思いきり楽しく過ごせるように、規則正しい生活やこまめに水分補給を行い、熱中症対策にきちんと取り組んでいきましょう！

給食室には、幼児組さんたちがきゅうり、ミニトマト、ナスなど、みちのこ農園で収穫された夏野菜たちを届けに来てれています♪自分たちで育てた野菜は格段に美味しく感じますよね。野菜嫌いな子も、そうじゃない子もたくさん食べられますように…☆



水分補給はこまめにしよう！



◎のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

◎少しずつこまめに飲む

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているといわれています。

◎ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

◎ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくとう雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。



【とうもろこしご飯】

簡単なものにとっても美味しい！
シンプルだけどちょっと特別感を感じることが出来るごはんなので、ぜひご家庭でも試してみてください☆

《材料》4人分

- ・米 2合
- ・とうもろこし 1本
- ・酒 大さじ2
- ・食塩 小さじ1/2

《作り方》

- 1.米は洗って水気をきり、炊飯器に入れ、2合目の目盛りまで水を加え、浸水させる。
- 2.とうもろこしは長さを半分に切り、切り口を下にして立て、包丁で実をこそげる。芯も捨てずにとっておく。
- 3.(1)の米に酒と塩を加えてまぜ、とうもろこしの実と芯をのせ炊く。

～夏のねばねば野菜～

モロヘイヤ

ネバネバ成分のムチンやマンナンが豊富に含まれています。

これらは、胃の保護をしてくれます。

また、エネルギー代謝を促す、ビタミンB₁などのB群も多く含まれています。



オクラ

食物繊維ペクチンなどの働きにより胃を保護しながら、糖分の消化吸収の速度をゆるやかにし、血糖値を安定させてくれます。

また、ペクチンには整腸作用があり、下痢・便秘どちらにも効果があります。

