

きゅうしよく だより

2022年
8月号

8月は、夏祭りや花火など、イベントが多い月です。熱中症対策など体調管理に気をつけて、楽しい夏をお過ごしください!

水分補給のタイミング!

暑い日には、帽子をかぶり、風通しの良い服装をし、水分補給をすることがとても大切です。水分補給は 20 ～ 30 分おきに、コップ1杯 (100 ～ 200ml) 程度が目安です。

夜寝るとき 朝起きたとき

眠っているときにも汗はたくさん出ます。「おねしょ」が心配でも、極端に水分を控えないようにしましょう。また、起きたら水を飲ませるようにしましょう。

外遊びをするとき

たくさん汗をかいたときには、少し冷たい (5 ～ 15℃程度) 子ども用スポーツ飲料をこまめに飲ませるようにしましょう。また、飲み過ぎると、糖質の摂りすぎによるビタミンB₁不足を引き起こし、身体がだるくなったり、肥満や虫歯の原因になったりするので注意が必要です。

冷房のきいた部屋の中にいるとき

涼しい部屋にいますと、喉の渇きには気がつきにくいです。身体が冷えているので、冷たい飲み物ではなく、常温や温かい飲み物を飲みましょう。

プールや海で遊ぶとき

水の中で遊んでいるときも汗はかいています。プールに入る前後にも外遊びをするときと同じように、子ども用スポーツ飲料などを飲ませるようにしましょう。

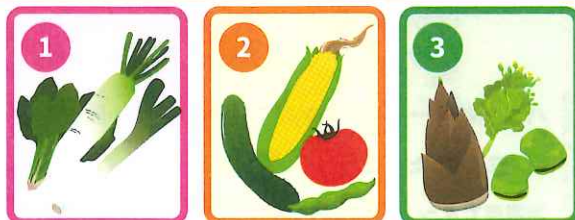
お盆の風習

お盆とは、先祖の霊を迎えて供養する時期で、「盂蘭盆会」「精霊会」ともいいます。本来、旧暦の7月15日前後に行いますが、現在は月遅れとして8月15日前後に行うのが一般的です。お盆の期間中は、「精霊馬」と呼ばれるキュウリやなすで作る動物を用意することがあります。キュウリの馬は足の速い馬に乗って先祖の霊があつた世から早く家に帰ってくるように、なすの牛は歩みの遅い牛に乗って、この世からあつた世に帰るのが少しでも遅くなるように、また、供物を牛にのせてあつた世へ持ち帰ってもらうとの願いが込められています。



キッズチャレンジ クイズ

なつに美味しいやさいのグループはどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 食育ページ



スマホからも
給食だよりやレシピに
アクセスできます!



※本誌掲載のレシピは、シダックス栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!

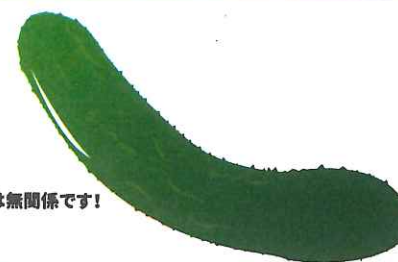
© 2022 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪「きゅうり」

選び方

ハリと弾力がある
トゲがついている
太さが均一なもの

※曲がっていても、味には無関係です!



栄養成分

90%以上が水分 カリウム (ナトリウムの排出を助ける)

豆知識

本来、きゅうりの表面には「ブルーム」と呼ばれる白い粉がついていました。これは水分を失い過ぎないように自己保護としての役割があり、鮮度の目印といわれていました。しかし、カビや残留農薬だと誤解されるため、品種改良されたブルームレスきゅうりの方が多く出回るようになりました。



卵を割ったりほぐしたりするなど、お子様と一緒に作ってみてください。

きせつの
食べ物で
料理

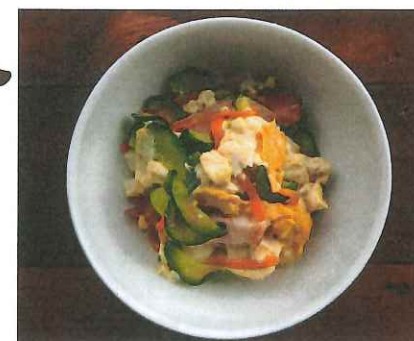
きゅうりチャンプル

材料: 2人分

きゅうり	50g (1/2 本)	味噌	9g (大さじ 1/2)
豆腐	75g (1/4 丁)	砂糖	4.5g (大さじ 1/2)
ゴマ油	適量	酒	7.5ml (大さじ 1/2)
ベーコン	20g (1 枚)	卵	25g (1/2 個)
にんじん	20g (1/10 本)		

- きゅうりはヘタを切り落とし、食べやすいように縦半分に切り、5mm 幅に斜め切る
- 豆腐は 2cm 角切りにし、キッチンペーパーで余分な水分を切っておく
- フライパンにゴマ油をひき、ベーコン (1cm 幅切り) を炒め、にんじん (千切り)、きゅうりを加え、さらに炒める
- 2 の豆腐を加えて、【調味料 A】を加えて混ぜる
- 溶いた卵を全体にからめて火が通ったらできあがり

水っぽくならないように、大きめのフライパンを使い、強火でサッと炒めることがポイントです
最後にかつお節を散らすと、風味が豊かになります



バナナをつぶしたり混ぜたりする工程など、お子様と一緒に作業してみてください。

お子様に
大人気の
おやつ

黒ごまバナナアイス

材料: 2人分

バナナ	100g (1 本)
プレーンヨーグルト	100g (1/2 カップ)
砂糖	13g (大さじ 1・1/2)
すりごま (黒)	5g (大さじ 1/2)
生クリーム	100ml (1/2 カップ)

- バナナはフォークなどでつぶし、【材料 A】と一緒に混ぜる
- 8 分立てにした生クリームを 1 に加えて混ぜ、容器に移す
- 冷凍庫で 4 ～ 5 時間ほど冷やし、途中で 2 ～ 3 回かき混ぜて、固まったらできあがり

凍らせている間に、時々かき混ぜて空気をふくませることがなめらかさの秘訣です
すりごまをきなこに変えても美味しく召し上がれます!



シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト

© 2022 シダックス栄養士会