



7月 給食だよ

7月に入り夏も本番です。夏は体に暑さがこもり、たくさんの汗をかきます。特に子どもは新陳代謝が激しく、大人に比べ、多くの汗をかいています。大人の体内の水分量は約60～65%に対し、子どもは約70%で、体の容積の小さい子どもは水分を失った影響が大人より大きく出ます。そのため、発汗によって水分を失った子どもは、熱中症や脱水症状にかかりやすくなっています。水分補給に気をつけるとともに、発汗で失った水分やミネラルを毎日の食事の中でも補ってあげましょう。

また、夏は暑さで体力を消耗し、夏バテになることも心配です。失った体力を回復するには、炭水化物やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとることが大切です。特に、体を作る為に必要なたんぱく質や疲労回復に効果的なクエン酸やビタミンB1を含んだ食品を多くとることで夏バテからの回復が期待できます。豚肉やかんきつ類、枝豆やオクラなどの夏野菜がおすすめです。



給食レシピ紹介 《魚のレモンソース和え》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

魚(タラ)	50	砂糖	2	しょうゆ	2
塩	0.3	酒	1	水	3
こしょう	0.02	レモン汁	2	油	3
片栗粉	5				

- ①魚はキッチンペーパーで水気を取り、塩コショウをして、片栗粉をまぶします。
- ②砂糖、酒、レモン汁、しょうゆ、水を鍋に入れ加熱し、ソースを作ります。
- ③180度の油で、①の魚をきつね色になるまで揚げます。
- ④熱いうちに②のソースで和えたら出来上がり。

※レモン風味のソースで食欲がない時でも食べやすく、
レモンにはクエン酸も含まれているので夏バテの時にもぴったりです。