

保護者各位



給食だより 9月号



令和2年9月1日

認定こども園文化保育園  
園長 浅田祐起子

今月は9月、長月です。9月とはいっても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しい今日この頃です。皆様、お変わりございませんか。まだ残暑が厳しく、どんな元気そうな子どもでも夏バテの影響が残っています。抵抗力も少し弱っているため、食中毒の予防にくれぐれもご注意ください。

今月のテーマ

熱中症にご用心！

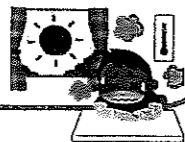


熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給が欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

《 熱射病と日射病の違い 》

★ 熱射病 ★

屋内・屋外を問わず、高温多湿な環境下に長時間いたり、作業をした時に起こる病気。体温調節機能が破綻することで、倦怠、頭痛、めまい、意識障害を伴います。汗が出ず、40℃以上の高体温となって、生命に関わることもあります。熱が体にこもっている状態なので、冷たいタオルで拭いたり、風を送ったりして熱を逃がしてあげましょう。



★ 日射病 ★

強い直射日光に長時間当たることによって発生する病気。大量の汗をかいて脱水症状となり、体温調節中枢の機能が低下し、倦怠、悪心、頭痛、めまい、意識障害、けいれんなどの症状が出ます。倒れたらすぐに涼しい場所へ移動し、十分な水分補給をさせて休ませましょう。



水分補給はどんなものを飲めばいいの？

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲み過ぎるとエネルギーの摂りすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合には少量にしましょう。

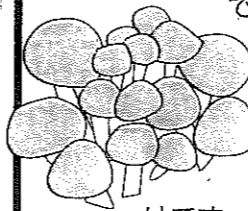
スポーツ時は・・・

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツ飲料は適しています。ただ、糖分も含まれているので、多飲するのは避けましょう。



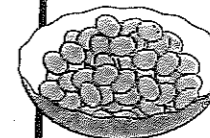
旬の食材紹介

しめじ



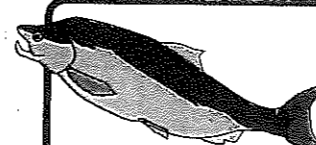
実はしめじは正式名称ではなく、現在「ほんしめじ」の名で流通しているのはぶなしめじ、「しめじ」で流通しているのはひらたけです。汁ものや煮つけ、天ぷら、炒めもの、きのこごはんなどで。

大豆



大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂質が少なく低カロリーなので、生活習慣病の予防・脳の活性化などに役立つすぐれた食材です。煮豆や大豆ごはん、豆腐や納豆、醤油など、加工品としても活躍します。

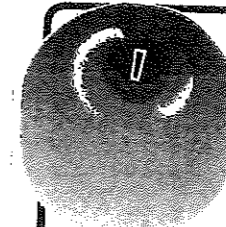
さけ(鮭)



秋になるといっせいに川をのぼってくる

鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方いろいろ。加工しても栄養価が損なわれず、粕漬やくんせいなどにも。

りんご



そのまま食べるほかに、お菓子やサラダなど様々に楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

旬の食材を使ったレシピをご紹介します！

きのこの胡麻和え



《 材料2人分 》

しめじ1/4パック(一口大)、小松菜30(1cm幅)g、キャベツ30g(1cm幅)、人参10g(細切り)、ちりめんじゃこ4g、A(胡麻小匙1/2、醤油小匙1/2弱、砂糖小匙1、酢小匙1/5)

《 手順 》

- ① しめじ、小松菜、キャベツ、人参はそれぞれ柔らかく湯がき、固く絞って水気を切る
- ② ちりめんじゃこをフライパンで炒る。
- ③ ポールに①②とAを加えてよく混ぜ合わせれば、出来上がり！

しめじをはじめとするきのこ全般には、便通などを助ける食物繊維や、体内の余分なナトリウムを排出するカリウムが豊富です。また、骨を丈夫にするために必要なビタミンDも多く含まれています。そんなきのこを使った給食のレシピをご紹介します！和えるだけで簡単に作れるので、ぜひご家庭でもお試しください。

