



〈年間給食目標〉おいしく楽しい給食
〈8月の給食目標〉しっかり食べて暑さを乗り切ろう

8月のおたよりのテーマ
夏バテ・熱中症予防

夏バテしない生活のポイント

① 水分補給をしましょう。

水分は、のどが渇く前にこまめにとるようにしましょう。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。糖分が多く含まれている飲み物を飲みすぎるとビタミンB1を消費してしまい夏バテにつながります。

② 1日3食しっかりと食べましょう。

しっかりと食事をとりスタミナをつけましょう。特にエネルギーを作り出す時に活躍する「ビタミンB1」はこの時期摂りたい栄養素です。ビタミンB1は豚肉やうなぎに多く含まれています。また、たまねぎやにんにくはビタミンB群の働きを高めてくれます。

③ 睡眠時間をとりましょう。

『早寝早起き朝ご飯』が健康のための基本です！しっかり眠って体力を回復させることが大切です。

熱中症予防のポイント

① 外遊びの際の水分補給

外遊び前：外に出かける前にコップ1杯くらいの水分をしっかりととりましょう。(プレクーリング)

外遊び中：20分おきに水分をとりましょう。

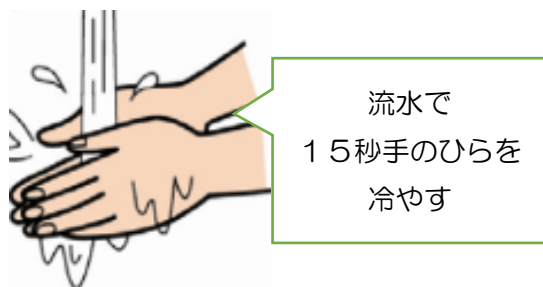
外遊び後：帰ってきたら水分を十分にとり、体を休めましょう。(ポストクーリング)

② 屋内熱中症予防のポイント

冷房＋遮光＋換気が効率よく室内を冷やすポイントです。

③ 体温を下げる工夫

- ・流水で15秒程度手のひらを冷やすことで深部体温を下げるができます。
- ・熱中症の危険がある場面では、アイススラシー(スポーツドリンクをシャーベット状にしたもの)を活用することで体温を下げるができます。



熱中症の応急手当

- ＋ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ＋ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす

飲めるようであれば水分をこまめに取らせる

水分

持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

食べてる？たいてる？ あなたも今日から「野菜マシマシ」

静岡県野菜マシマシキャンペーン

8月31日は「野菜(831)の日」です。普段の食事の中で野菜を食べていますか？

静岡県民の野菜摂取量は、全国平均よりも少なく、野菜摂取と言うと「難しい」、「大変だ」と感じるかもしれませんが、野菜料理を1日で5皿摂取するように心がけると成人の野菜 1 日の目標量は350g以上食べることができます。

普段の食事にプラス1～2皿分の野菜を心がけてください。

園では、給食で野菜2皿分程度食べています。その他に、子ども達と一緒に夏野菜を育てて給食などで食べています。1年間を通して季節の野菜を栽培から口にするまで体験できることを大切にしています。

【野菜 5 皿摂取のルール】1 皿 70 g (小鉢や小皿に乗るくらいの量) × 5 皿を 1 日に食べましょう！



野菜 1 日 3 5 0 g

野菜の調理例：みそ汁、スープ、和え物、サラダ、煮物等

生野菜に限らず加熱すると食べやすくなります。



レシピコーナー ～8月のメニュー～

3色レンジーランチ（幼児4人分）→3 色レンジーが元気な体を作ります

〈材料〉

【カレー風味ライス】

米 200 g
水 300ml
カレー粉 少々

【鶏肉のケチャップ和え】

鶏もも肉 160 g
酒 適量
かたくり粉 大さじ4
油 適量
ソース 6 g
ケチャップ 16 g
酢 4 g
砂糖 4 g

【小松菜の和え物】

小松菜 80 g
もやし 80 g
しょうゆ 4 g
ごま 4 g

〈作り方〉

【カレー風味ライス】

① ごはんを炊くときにカレー粉を加えて炊く。

【鶏肉のケチャップ和え】

- ① 鶏肉に酒をふり、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ② ソース、ケチャップ、酢、砂糖を合わせて鍋で加熱する。
- ③ ①と②を和える。

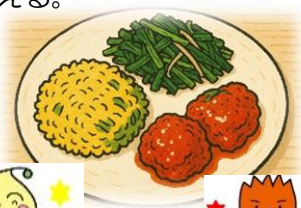
【小松菜の和え物】

- ① 小松菜3cm に切る。
小松菜ともやしを耐熱容器に入れラップを
かけ600W で4 分程度加熱する。
- ② ①の水けをしぼり、しょうゆ、ごまで和える。

≪ 1 人分の栄養価 ≫

エネルギー306kcal たんぱく質 11.5g
脂質 6.0g 食塩相当量 0.4g

緑レンジー



黄レンジー



赤レンジー

