



パクパクだより

2008年



7月

明照保育園

夏真っ盛りです。子どもたちは夏の太陽に負けないくらい、元気に遊びまわっています。子どもの溢れるパワーを見習いたいものです。

ところで、豊橋で作られている農産物の中で、知っているものはありますか？シソ、キャベツ、白菜などが有名ですが、7月にも冬瓜、とうもろこし、西瓜、巨峰、メロン、梨など、多くの農産物が出荷されています。保育園の給食にも豊橋の「旬」を取り入れた献立を入れてあります。いわゆる、「地産地消（ちさんちしょう）」の取り組みです。

ご家庭でも、買い物の際にお子さんと一緒に野菜や果物の産地を確認してみましょう。お子さんが地元の農産物を知ることで、食べ物に対する興味や愛着、農家の方への感謝の気持ちなどが育つきっかけになるといいですね。



水分補給は 麦茶や水で！

通常的水分補給は、麦茶や水など、糖分の含まれない飲み物にしてください。糖分の多いジュースなどの飲み物はお菓子と同様、おやつの間と考えましょう。飲み物から糖分を摂りすぎると、それだけでお腹が一杯になってしまいます。食欲不振につながり、夏ばての原因にもなります。

夏の水分補給

水は生き物にとって、欠かすことの出来ない存在です。人間の体も多くの水から作られていて、水分比率は60～70%、また、赤ちゃんは80%程度も含まれていると言われています。

夏は新陳代謝が活発になります。体温を下げるために発汗作用が活発になると、体から水分が奪われ、脱水症状が起こりやすくなります。子どもは、体が小さく、また新陳代謝が激しいため、大人以上にこまめな水分補給が必要となります。脱水症状が進むと、めまい、頭痛、吐き気、脱力感、倦怠感がみられ、ひどい場合には意識がなくなることもあります。

今回のパクパクだよりは、夏の水分補給についてのお話です。

食べられないよ...



早めの水分補給を！

間違った水分の摂り方が原因で、熱中症になることがあります。(右図参照) 小さい子どもは、一度に多くの水分を補給することが出来ません。大人が時間を決めて水分を補給してあげましょう。

熱中症はなぜおきるか

【原因1】

あせをかいているのに水分をとらない



体中の水分が少なくなり、血液がねばって体温を下げられなくなる。

【原因2】

あせをかいて氷をがぶのみする



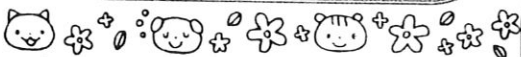
体中の血液がうすくなりすぎて、めまいやけいれんをおこす。

材料(4人分)と作り方

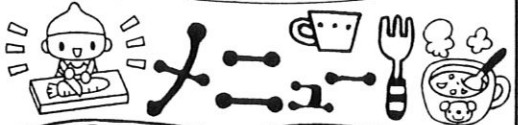
そうめん	200g
豚ひき肉	150g
おろしにんにく	少量
おろししょうが	少量
炒め油	適量
みそ	大さじ2
さとう	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
にんじん	お好みで
きゅうり	お好みで
もやし	お好みで

1. 油でにんにく、しょうがを炒め、香りがでたらひき肉を加え、よく炒める。
2. みそ、砂糖、しょうゆ、酒、水適量を混ぜて溶いておき、炒めた肉に加えて汁気が残る程度に煮詰める。
3. 人参、きゅうりは千切り。野菜を茹でておく。
4. だし汁を1人70cc程とり、しょうゆ、みりん、ねぎを加え、かけ汁※を作っておく。
5. そうめんを茹でて、皿に盛り、茹でた野菜をのせ、肉味噌をかける。麺がさばける程度にかけ汁をかけたら出来上がり。

※かけ汁について・・・だし汁 280cc に、しょうゆ、みりん各大さじ1程度加える。葉ねぎはお好みで。
*市販のつゆの素を活用してもいいです。



親子でクッキング



肉みそかけめん

