

給食だより



2024年5月 岡部聖母保育園

新年度が始まり、ひと月が過ぎました。疲れはたまっていませんか。疲れた時こそ、睡眠とともにバランスの良い食事が大切です。また、日中は気温の上がる日が増えてきました。こまめな水分補給を心がけたいですね。

上手な水分の摂り方

乳幼児の体の水分の割合は体重の70～80%（大人は60%）と言われています。

その為、子どもは大人よりも水分補給が必要になります。

また、子どもは汗をかきやすく、遊びに夢中になっているときなど、知らぬ間に脱水症状を起こしてしまうこともあります。大人が注意を払って水分補給をさせてあげたいですね。



何をどんな風に飲めばよいでしょうか？

- ・一番適している飲み物は水または麦茶です。→牛乳やジュースは消化に時間がかかります。
- ・飲み物は冷やしすぎない。→子どもは消化吸収能力が未発達の為、下痢などを起こしやすくなります。
- ・一度に大量に飲むのではなくこまめに飲みます。→喉の渇きを感じた時にはすでに脱水初期の段階です。
飲みたがった時だけゴクゴク飲むのではなく、気温に応じて運動(活動)や入浴の前後、睡眠前などにも飲みます。

☆大量に汗をかいたときには、一時的に子ども向けのイオン飲料や経口補水液などを飲ませても良いですが、イオン飲料は糖分が多い為、虫歯や肥満につながります。日常的に飲むことは避けましょう。ジュース等も時々のお楽しみにして、今から水やお茶を選択する習慣をつけてあげたいですね。

八十八夜 立春から数えて88日目で、お茶農家さんがお茶の木の新芽を摘む時期です。

今年の八十八夜は5月1日でした。

保育園ではこの日、抹茶蒸しパンをおやつにいただきました。中には色々な種類の甘納豆を入れました。ふわふわでとても美味しく、みんなよく食べました。



朝比奈地区の玉露

岡部町の朝比奈地区の玉露は、京都宇治、福岡八女に並ぶ、日本三大玉露の産地です。

茶摘みの20日程前、新芽が出る頃から茶畑に日よけをかぶせ、直射日光を遮って育てる事により苦味を抑え豊かな香りとまったりとした甘みが生まれるそうです。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

給食の野菜サラダ <3歳以上児 5人分>

・きゅうり	100g
・きゃべつ	100g
・コーン缶	50g
・蒸したササミ(カニカマ等でも)	25g
・油	5g
・酢	15g
・砂糖	7.5g
・塩	少々

【作り方】

- ①キャベツは2cm角位のざく切り、きゅうりは半月切りに切る。
- ②沸騰したお湯で①の野菜をさっと茹で、ザルにあげて冷まし、手で水気をしぼる。
- ③ボールに油、酢、砂糖、塩を入れよく混ぜ合わせておく。
- ④③に②の野菜とコーン、ささみを加え和える。

そらまめの さやむきを してくれて ありがとう♪
そらまめの ほくほく さらだ おいしかったね。

こんげつは そらまめの クイズ だよ。

どうして そらまめ という なまえ かな？

①そらに うかぶ くもの ような かたち だから

②そらの ような いろを している から



③そらに むかって おおきく なる から

