



# 食育だより



榎島ひいらぎこども園給食室 7月発行

プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプール（水遊び）ですが、思った以上に体力を消耗します。プールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。朝食ではいつもの炭水化物にスープや味噌汁などをプラスすると、水分や塩分も摂れて熱中症対策になります。

また、この時期気をつけたいのが水分補給です。こまめな水分補給が必要ですが、清涼飲料水はもちろんスポーツ飲料や経口補水液の摂りすぎには注意が必要です。これらには大量の砂糖が含まれているため、日常的な水分補給には適していません。子どもは体が小さいため、糖分の影響を大人よりも受けます。加えて、大人であれば、「甘い飲み物は控えめにしないといけない」と考えて飲み物を選べますが、子どもはそうはいきません。小さいうちから不用意にジュースなどを飲ませていると、甘い飲み物しか飲まなくなるかもしれません。ジュースは特別な時だけのお楽しみにして、お茶や水で水分補給をしましょう。

## 今月の行事食

7日は**七夕献立**です☆

七夕ちらし、星のハンバーグ、  
そうめん入りのすまし汁です。

31日は**土用の丑の日献立**で、  
うなぎのスタミナ丼です。



## 今月の旬の食材

なす、オクラ、きゅうり、とうがん、トマト、  
ピーマン、とうもろこし、いんげん、かぼちゃ、  
にんにく、しょうが、ズッキーニ、レタス、  
すいか、デラウェア、アジ、うなぎ、サバ



## 飲み物の中のお砂糖について



**スポーツ飲料** 500ml  
角砂糖5～8個分相当



**炭酸飲料** 500ml  
角砂糖10～16個分相当

**果汁100%ジュース**  
(濃縮還元) 500ml  
角砂糖12～15個分相当



## おすすめ☆



**麦茶**

ミネラルを多く含み、糖質を含まないため、熱中症予防など、夏の日常的な水分補給に適しています。



## かぼちゃのフチパン

### ◎作り方

### ◎材料

- ・かぼちゃ……………300 g
- ・ホットケーキ粉……120 g
- ・三温糖……………大さじ1強
- ・バター……………7 g
- (・牛乳……………10-50cc程度)

- ①かぼちゃは皮をむき、一口大に切り、レンジでやわらかくなるまで温める。
- ②熱いうちに①にバター、三温糖を入れてつぶす。
- ③ホットケーキ粉と②をよく混ぜ合わせる。かぼちゃの水分量によるので、硬さを見ながら、牛乳を足す。  
(丸めるので少し硬めの生地になります。)
- ④天板にクッキングシートを敷き、スプーンなどで一口大に丸めて並べて、170℃に熱したオーブンで15分～20分程焼く。

夏野菜のかぼちゃを使ったおやつです。かぼちゃを入れることでしっとりと甘く仕上がります♪  
工程はとても簡単なので、お子さんとのクッキングに向いています！