



給食だより 8月号



令和7年7月31日
しらゆり保育園
園長 松本 園美

暑い日が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、バランスのとれた食事をこころがけ、しっかり睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。

水分補給を心がけよう



大人と比べると、子どもの体の水分量は多く、乳幼児は体の80%が水分で占めています。運動しなくても汗や呼吸によって水分は失われます。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給がとても大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜、果物を積極的に取り入れましょう。

水分補給のポイント

- ・ジュースではなく、水かお茶で水分補給する。
- ・のどが渴いたと感じる前に飲む。
- ・外へ行く前に飲む。
- ・一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲む。
- ・運動など、汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる。
- ・冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎに注意する。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、パッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

今月のレシピ



加賀揚げ（加賀野菜を使用したかき揚げ）

●材料● 4人分

太きゅうり	50g
金時草	30g
人参	60g
大根	60g
南瓜	100g
ちくわ	60g
薄力粉	100g
溶き卵	1個
水	120ml
揚げ油	適量

●作り方●

- ①野菜は短めの千切り、ちくわは半月切り、金時草は葉を使用するので茎から葉だけを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②Aを全て混ぜ合わせ、バッター液を作る。
※バッター液の柔らかさは水の量で加減してください。
- ③バッター液の中に具材を全て混ぜる。
- ④170~180°Cの油であげる。

