

6月給食だよ

円町まぶね隣保園 2025年度

6月に入り梅雨の季節となりました。

この時期は、高温多湿になる為、身体がだるくなる事や食欲が落ち、病気にかかりやすくなります。また細菌やカビが活発に活動を始め、食中毒が発生しやすい時期でもあります。食べ物の中に食中毒の細菌が増えても味や匂いはほとんど変わらない為、今まで以上に注意が必要です。調理における衛生管理を十分にを行い、体力が落ちないように、早寝早起き、三度の食事をしっかり摂り、健康管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

水分補給に適したものは？～熱中症に気を付けよう～

身体の中の水分の割合は、大人は体重の50～60%、子どもは、70～80%とされています。人は上がった体温を汗をかきことで下げたり、身体の中の不要な物を尿として体外へ排出します。子どもは、大人に比べて体内の水分量は多いですが、失われる水分量も多いです。子どもは大人の2～3倍の汗をかきとされています。脱水に注意し、のどが乾く前に、こまめ(30分に1回が目安)に水分補給をしましょう。

＜人間の体の水分量＞



適しているもの

- 常温の水や麦茶
- 白湯
- 夏野菜を食べよう(食事からも水分はとれます) 90%が水分です。ビタミン・ミネラルも補給できます。

適さないもの

- 牛乳 → 消化・吸収に時間がかかり、胃腸の負担になる為、水分補給という点では適していません。
- イオン飲料 → 熱やぐったりしている時など体調の悪い時に適する。
- 冷たいジュース・ゼリー・アイス → 砂糖が多く含まれている為、食欲不振の原因になります。

冷たいものをたくさん食べて口の周辺が急激に冷やされると身体が体温を上げようとして血流を良くする為、体温が上がり逆に暑くなります。

冷たいものは、甘味を感じにくいので、たくさんの砂糖が使われています。この糖分をエネルギーに変える時に「ビタミンB₁」が使われます。糖分をたくさん摂り過ぎると、このビタミンB₁がどんどん消費され、不足すると、糖分をエネルギーに変えられない為、疲労がたまることとなります。



水筒はきれいですか？

不衛生な水筒でお腹を壊すこともあります。

実は見えない雑菌が潜んでいたりと、匂いや黒ずみなど意外と汚れています。直接口にするものですから、きれいに洗って清潔を保つようバ掛けしましょう。



＜洗う方のポイント＞

- パッキンを取り外して洗いましょう。黒や茶色など黒い色のパッキンは汚れが目立ちにくく、黒ずみを見逃してしまいます。また、すき間に汚れや洗剤が残ることもあるので必ずパッキンを取り外してから洗いましょう。
- しつこい汚れは漂白しましょう。酸素系漂白剤を水に溶かし、浸け置きしましょう。その後、流水でよくすすぎ十分に乾かす事も大切です。

6月給食メニューより

栄養価が高く肉・魚と同様にメインの食材として使えます。

厚揚げマーボーの作り方

成長期に大切な栄養が豊富!! 木綿豆腐に比べて多い栄養素

たんぱく質	は約1.5倍
カルシウム	は約2.5倍
鉄	は約1.7倍

＜材料 大人約2人分＞

- 厚揚げ 1パック(約250g)
- 豚ミンチ 150g
- 玉ねぎ 1コ
- 三度豆 少々
- だし汁 1カップ(200ml)
- みそ 小さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ2
- 油 適量
- 水溶き片栗粉 適量

＜作り方＞

- 厚揚げは熱湯にくぐらせ油抜きをし、一口大程の大きさに切る。(好みの形で良い)
- 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 三度豆は2cm程の長さに切る。
- 鍋に油を入れ、豚ミンチを炒めていく。豚ミンチの色が変わってきたら、玉ねぎを入れ炒める。
- ④にだし汁、厚揚げ、調味料を加えて煮る。三度豆を加えて味を整える。
- 厚揚げに味がしみていたら、水溶き片栗粉でとじる。

※ 厚揚げを高野豆腐に代えてもおいしいです。

※ 緑黄色野菜を組み合わせると栄養価はアップし、彩りが良くなります。