



献立担当 キッズランチクラブ

## 令和7年7月キッズだより

夏の暑さを吹き飛ばすほど元気いっぱいの子供たちですが、遊びに夢中になり熱中症などが心配です。こまめな水分補給、食事と睡眠が大切です。また暑さで消化機能が低下し、食欲不振になります、保育園では子供たちが食べやすい給食・おやつ作りを心掛けています。

沖縄の夏野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があるので、旬の食材を上手に取り入れながら体調管理をしていきましょう。

### 7月献立のポイント

- \* 高温多湿が続いてます。衛生管理を徹底し安全な調理を心掛けてます。
- \* 7日は七夕の行事食を予定しています。
- \* 7月は県産品奨励月間です。沖縄のお野菜や果物を多く取り入れて夏バテをしない元気な体作りをしています。パインアップル・すいか・ゴーヤー・オクラ・とうがん・パパイヤ・モーウィ等。

### ～今月のおすすめレシピ～



#### 手作り赤しそジュース

- |        |       |                                |
|--------|-------|--------------------------------|
| 赤しそ    | 1束    | ① 赤しその葉を積みきれいに洗う。              |
| 水      | 2ℓ    | ② 2ℓの水を沸騰させ①を入れて弱火で10～15分煮出したら |
| 三温糖    | 450g  | 網じゃくしで赤しそを取り出す。                |
| りんご酢   | 180cc | ③ ②に三温糖を入れて溶けたら火を消す。           |
| ひらみれもん | 適宜    | ④ 粗熱をとってりんご酢とレモン果汁で酸味を調整する。    |
| 氷      | 適宜    | * 原液なので冷水と氷で割って飲んでください。        |
|        |       | * 少し酸味があるとさっぱり美味しいです。          |

## 水分補給について

暑くなるとよく汗をかきます。汗は体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物などを取り除く働きがあります。もし水分をとらなければ体内の水分が不足し、体温調節ができず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合があります。

### ◎水分補給のポイント

- ・のどが渴いていなくてもこまめな水分補給を！
- ・一度にたくさん水を飲まずに少しづつ口に含んでゆっくり飲みましょう。
- ・冷たいものはゆっくり飲みましょう。一気に飲むと刺激で血管が収縮して胃や腸の働きが鈍ります。室内が涼しい時は温かい飲み物がおすすめです。
- ・ジュース、清涼飲料水は重量の10%以上が糖分です。日常の水分補給は麦茶・水など糖分の含まれていないものにしましょう。

### ◎清涼飲料水について

幼児期は味覚形成期、強い甘味に慣れさせないように！

- ・清涼飲料水を水代わりにしない。
- ・コップに取り分けて飲ませる。
- ・常備しない、食事前に飲ませない。
- ・外出時は水筒を持参する。

