令和３年８月１日
星ヶ丘二葉園
栄養士　関谷

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。昨年できなかったプール遊びですが、今年は元気にはしゃぐ子ども達の姿が見られ、とてもにぎやかです。暑い日が続くと体力が消耗して、消化機能を低下させるため食欲も落ちてしまい、ビタミン、ミネラル不足により熱中症などで体調も崩しがちになります。
こまめな水分補給と夏野菜などを積極的にとって暑い夏を乗り切りましょう。今月は朝採れとうもろこしやオクラ、トマト、すいかなど夏野菜を使った給食を出す予定です。

糖分と飲料のお話

世界保健機関（WHO）は肥満や虫歯予防の観点から砂糖の摂取量は一日摂取カロリー５％未満が望ましいとの指針を出しています。3～5 歳児では一日のエネルギー量が 1250～1300kcal なので砂糖からのエネルギー摂取は 62.5～67.5kcal 未満が理想です。砂糖は 1g 当たり約 4 kcal なので、一日当たりの砂糖の摂取量の目安は約 15～17g ということになります。清涼飲料やジュースにはいったいどれくらいの糖分が含まれているかご存じですか？左の表をみると、ヤクルト一本で一日の砂糖の摂取量に近い数値がでていて、さらに果汁 100%のジュース 200ml 1 本飲んでしまうと超えてしまいます。驚きですね！水分補給するときはなるべく砂糖の入っていない麦茶や牛乳、果汁などが望ましいと言えます。それでも、「飲みたい！」と言ったときは、コップに入れて「これくらいね」と量を決めて飲ませてあげてください。

♡ リクエストレシピ・納豆和え ♡

分園の保護者の方からリクエストを頂きましたので園の「納豆和えのレシピ」をご紹介します。

納豆和え　約 4 人分

材料:
- ひきわり納豆…2 パック
- にんじん　…1/4 本
- ほうれん草　…1/2 把
- もやし　…1/2 袋
- しょうゆ…大さじ1
- かつお節…小 1 袋
- 本だし…お好みで

作り方:
①にんじんを千切りにし、ほうれん草をざく切りにする。もやしは折る。
②切った野菜を茹でる。
③ボールにひきわり納豆と茹でた野菜を混ぜ、しょうゆとかつお節と本だしを混ぜて出来上がり。※しょうゆはパックについているだし醤油でも OK！

人気献立の一つなので他に、オクラやしらす、わかめをいれたり、味付けを中華風にしたりと、色々な納豆和えがあります。野菜苦手なお子様もこれなら野菜を食べてくれますという声をいただくので、是非おうちでも作ってみてください♪