


こどもの食事だより

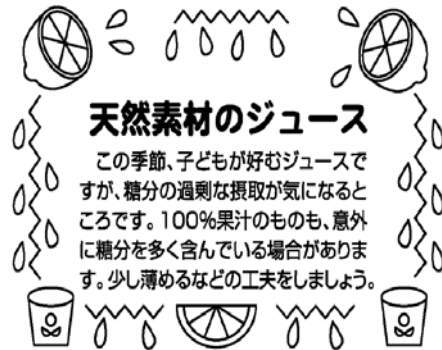
暑い季節となりました。今年は暑くなるのかな、と毎年同じことを考えています。夏場は、30分おきなど、こまめに水分補給を行うことが理想的です。

7月3日からプール開きとなりました。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食は必ずとらせてください。バナナなどは、消化も早く運動前に摂取すると効果的な食品です。暑さに負けずに夏を乗り切りましょう。



便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりしてください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。



天然素材のジュース

この季節、子どもが好むジュースですが、糖分の過剰な摂取が気になる場所です。100%果汁のものも、意外に糖分を多く含んでいる場合があります。少し薄めるなどの工夫をしましょう。

3歳前から気を付ける生活習慣

飲みものは水やお茶、牛乳など。ジュースはなるべく与えない。

夜は11時間以上の睡眠をとる

朝食を食べる

甘いお菓子・スナック菓子などを控える

運動をする

家族全員で子どもの肥満予防を理解するなど

テレビやDVDなどの視聴は1時間以内にする。



いただき（鳥取県）

材料（4人分）	
米	1・1/2カップ
油揚げ	400g
にんじん	1/2本（50g）
ごぼう	10cm（30g）
☆水	4カップ
☆しょうゆ	大さじ2
☆砂糖	大さじ1
☆みりん	小さじ2強
☆ほんだし	1袋
☆食塩	少々

- ① 米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
- ② ごぼうはさがきにし、人参は1cm長さの短冊切りにする。干しいたけはぬるま湯でもどし、軸を切り、薄切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯を回しかけて油抜きして、開いておく。
- ④ ①の米、②の具材を合わせ、③の油揚げに八分目ほどの量を詰め、つまようじで口を留める。残りも同様に作る。
- ⑤ 鍋に☆を入れ、④を並べ入れ、落し蓋をして強火にかける。
- ⑥ 煮立ったら中火にし、途中2～3回竹串で油揚げに穴を開け、20分ほどコトコト煮て、汁がなくなるまで煮含める。

★鳥取県では、油揚げは、長さ15cm・高さ5cm・厚さ3cmぐらいの鳥取特有の大きい三角形の油揚げを使用しています。（保育園では、長方形の油揚げでお稲荷さん風に調理しました。）