

給食だより

麦茶で熱中症対策！



麦茶はこんなにスゴイ！

麦茶は発酵させていないお茶なので、体を冷やす効果があります。

温まった体に対して水を飲んだ場合と、麦茶を飲んだ場合とでは、麦茶を飲んだ時の方が水よりも2℃ほど体温を低下させたという実験結果もあります。

利尿作用がある麦茶にはカリウムも含まれていて、汗と排泄の両方で体温を下げる効果があります。そして、麦茶に含まれるミネラル分は血液をサラサラにして血流を良くしてくれます♪

そのため、麦茶は「体温を下げること」と「血の循環を良くすること」の2つの効果があるスゴイ飲み物です！！



麦茶+塩について

熱中症対策は麦茶だけで十分に見えますが、どうして塩を加えるのでしょうか？それは発汗と排泄によって体内のナトリウムが不足してしまうためです。ナトリウム濃度が低下してしまうと、めまい、ふらつき、筋肉の痙攣、脱水症状の原因になります。

これらの症状を防ぐために塩を加えることでナトリウムを補給します。

体温を低下させる効果が高い麦茶と、ナトリウムを補給する塩を組み合わせた塩入り麦茶で熱中症対策はばっちりですね！

作り方は簡単です♪麦茶1リットルに対して1～2gの塩を入れるだけです。

水分に対して0.1%程度の濃度が体内の塩分濃度に最も近いからです。

そうすることで水分の体内への吸収も促進され、より効果が期待できます。



旬の食材

枝豆



たんぱく質が豊富な大豆のメリットと、β-カロテンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜のメリットを両方兼ね備えています。鮮度が落ちやすいので、おいしく食べるためには買ってきたらその日のうちに食べるようにしましょう。

とうもろこし



食物繊維が豊富で、便秘の解消や予防に役立ちます。高温に弱く、鮮度が落ちやすいので、買ってきたらすぐに茹でましょう。低温にすることで甘味の減少をある程度防げるので、冷ましてからラップに包み冷蔵庫に入れて早めに食べきましょう。

給食コラム



児童館でのおやつづくり

児童館子どもの家では、毎週月曜日は厨房からのおやつではなく子どもたちが自分でおやつを作っています。定番はホットケーキ、たこやき、白玉だんごなど。手慣れたもので、材料がそろえば自分たちで作りはじめます。「何、作ってんの？」と、のぞきこんでくる子もいれば「できたら呼んでな」と言って食べるだけの子もいます。

「ぼく、家で餃子作って、ママにほめられてん」とS君が得意そうに言うので、次のおやつはみんなで餃子を作ることにしました。餃子の皮を買ってきて、中身は少し不思議ですが、バナナとチョコレート、チーズとおもち。皮に具をのせて包む作業は、家でもお手伝いをしているのか上手に包みます。うまくいかないと、皮を2枚使ってはりあわせるなど工夫している様子もみられます。ホットプレートに並べて焼いてできあがりです。

なにはともあれ、自分で作ってできたてを食べる餃子？のお味は最高だそうです。今はこの餃子が児童館ではちょっとしたブーム、毎日みたいに誰かが「餃子やろう」と言い出し作り始めます。何も具がないときは皮だけをパリッと焼いて、醤油をかけて食べることも。子どもたちの餃子づくりの腕もあがったことでしょう。この夏休みは本格的な餃子作りに挑戦してみようと思っています。



子育てメッセージ

～全国私立保育園連盟～

笑っているお母さん
大好き
元気いっぱいのお母さん
大好き
でも、ほんとうは
どんなお母さんでも
大好きだよ



子どもにとっても、家族にとっても、お母さんの存在は、とても大きいもの。

落ち込んだって、いいじゃない。

泣いたって、いいじゃない。

あなたに家族がいるかぎり、大丈夫だよ。