



平成29年6月キッズだより

ジメジメしたこの時期、湿度の上昇で細菌類が繁殖するので食中毒には特に気を付けましょう。保育園では毎日細心の注意を払って調理しています。家庭でも食品の保存や賞味期限などの注意と丁寧な手洗いを意識しましょう。

また、気温湿度が高く蒸し暑いと体調を崩し、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いた時だけでなくこまめに水分補給をしましょう。

6月4日を「む・し」と読める事から始まり6月4日から10日までの一週間は「歯と口の健康習慣」と定められています。6月4日は虫歯予防デー。しっかり噛めば健康になる！！今年もカミカミ料理を計画しています。



6月献立のポイント

* 人参シリシリ・もずく味噌汁・もずく酢・ウチナー味噌汁ウチナー風いりちー・沖縄そば・パパヤー炒め・魚のよもぎ天ぷら・クファジュージー・月桃蒸しケーキ等の沖縄料理を取り入れてます。

今月のおすすめレシピ

レバーカツ(4人分)

- * 豚レバー 300g ①レバーは包丁を斜めに入れて薄くそぎ切りにする。
- * 塩 小さじ1/2 ②レバーに*で下味をつける。
- * 卸にんにく 小さじ1 ③②を小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけて揚げる。
- 小麦粉 適量 ④厚みの無い薄いカツだからすぐに揚がります。
- 卵 1個 ソースをかけて召し上がれ。
- パン粉 適量 **※レバーが苦手な人はきっと克服出来ますよ！！**
- 揚げ油 適量
- ☆ウスターソース+ケチャップ+みりん



正しい水分補給とは・・・

体に占める水分の割合はおおよそ60%。この水分量を保ち健康に暮らすには1日におよそ1.2Lの水分補給が必要だと言われています。しかし水分というのはどんな飲み物でも良いというわけではありません。普段好まれて飲まれているのは水・お茶(緑茶・ウーロン茶・さんぴん茶・ほうじ茶・麦茶など)・コーヒー・紅茶・牛乳・乳酸飲料・ジュース類・炭酸飲料・スポーツドリンクなどでしょうか。しかし水分補給のための飲み物として最適なのはカフェインを含まない水や麦茶です。カフェインは利尿作用を促し、補給したはずの水分を体外へ排出してしまいます。

* お茶・・・健康のための飲み物や気分転換のための嗜好品と考え、適量がおすすです。

* コーヒー・紅茶・・・カフェイン多く含む。缶やペットボトル入りは糖分含む物もあり。

* スポーツドリンク・・・運動中に汗として体内の塩分が失われるため水分+塩分+エネルギー補給の糖分を含んでいます。普段飲むには向きません。

多量の発汗を伴う激しい運動を行った場合に利用しましょう。

通常の水分補給は「水や麦茶」、必要な場合のみスポーツドリンクを利用すると良いでしょう。