



# 給食だより



ベビーかろーれ（給食室）  
令和5年7月号

夏本番の暑さが続いていますね！ 毎日朝・昼・夕のごはんをしっかり食べて、しっかりと睡眠をとる生活習慣を心がけ、毎日元気に過ごしましょう！

## 水分補給に注意！

体の水分の割合が高いこどもは脱水症になりやすいので注意が必要です。特に、汗をかきやすい夏や、下痢・嘔吐がある場合にはこまめな水分補給を心がけて脱水症を起こさないようにしましょう。



*体重に対する体内の水分の割合*	
新生児	約80%
乳児	約70%
幼児	約65%
成人	約60%

### ○水・麦茶

日常の水分補給は糖質を含まない水や麦茶にしましょう。  
（水筒も水または麦茶を入れてきてください）



### ×甘いジュース・イオン飲料

たくさんの糖質が含まれています。またイオン飲料には塩分も含まれていますので必要以上に、糖質や塩分を摂取してしまうこととなります。また、甘い飲み物でお腹がいっぱいになり、食事が食べられなくなる原因にもなります。



### ○飲み物だけでなく、食事からも水分はとれます。水分たっぷりの夏野菜や、食事にスープやお味噌汁を1品入れることも良いですよ♪



### イオン飲料の常用・多飲は危険です！！

すぐく汗をかいた時、下痢や嘔吐が続いている時には子ども用のイオン飲料も必要になる時もありますが、通常時には常飲・多飲しないようにしましょう。イオン飲料は糖質が多いのが特長です。糖質を分解するにはビタミンB<sub>1</sub>が必要なのですが、イオン飲料にはビタミンB<sub>1</sub>が入っていないため、ビタミンB<sub>1</sub>不足になり、重症例としてウェルニッケ脳症から場合によっては意識障害や麻痺などの症状が残ることがあります。

## 今月のレシピ ～離乳食完了期以降～

### 栄養たっぷり！夏野菜の「カラフルミートローフ」

洗い物も少なく！  
レンジで手軽に♪

#### 【材料（大人2人・幼児1人分）】

- 合挽き肉・・・250g
- 塩・・・少々
- パン粉・・・大さじ2
- たまねぎ・・・20g
- ズッキーニ・・・20g
- ピーマン(赤・黄・緑)・・・20g
- \*ケチャップ・・・大さじ2
- \*中濃ソース・・・大さじ1

#### 【つくりかた】

- ①野菜はみじん切りにします。
- ②食品用の袋にひき肉と塩を入れてよく混ぜます。パン粉、みじん切りにした野菜を入れて混ぜます。
- ③耐熱皿にクッキングシートを敷いて、混ぜた②をのせて包み、両端をねじってとめます。
- ④600Wのレンジで8～10分加熱し、中まで火が通っていれば完成です！（様子を見て時間を追加してください）
- ④ケチャップ・ソース・水(または肉汁)を混ぜたソースをかけて♪(こども用は、薄めてください)

幼児1人分：エネルギー：94 kcal / たんぱく質：6.5 g

★離乳食中期・後期では、脂質の少ない鶏ひき肉（胸肉）で作ってください♪