給食だより

令和7年7月1日
釧路市こども保健部　こども育成課保育担当

いよいよ、釧路にも夏が訪れようとしています。水分をしっかり補給して、熱中症予防・脱水予防に努めましょう。
これから外遊びが多くなる時季になりますので、栄養と休養をしっかりとって、体調を崩さないようにしましょう。

水分補給のポイント！

◎のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。

◎日常の水分補給は、水か麦茶など糖分の含まれないもので補給しましょう。

◎一度にたくさんの水（お茶）を飲まず、少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。

◎甘い飲み物を飲む時は、飲みすぎないようコップに取り分けて飲むようにしましょう。

水分補給のタイミング！

◎起きたとき

◎運動の前と後

◎食事やおやつの時

◎お風呂に入る前と後

◎寝る前

「土用の丑の日」

今年の夏の「土用の丑の日」は７月１９日（土）と７月３１日（木）です。
「丑の日に『う』のつくものを食べると夏バテしない」というのが、この日に「うなぎ」を食べるいわれになっています。
「スタミナ食品」として有名なうなぎには、ビタミンＡ・Ｂ1・Ｂ2・ＤＨＡ・ＥＰＡなどが豊富に含まれています。ビタミンB2は皮膚や粘膜の機能を正常に保つことに関わっています。不足すると口内炎、口角炎、舌炎、角膜炎などを起こします。また、成長に関わるビタミンで、活動量の多い子どもは不足しないように注意する必要があります。
うなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

作ってみませんか
えだまめしらすごはん

「えだまめ」は大人のおつまみのイメージがありますが、実はたんぱく質が多く、成長期のお子さんにおすすめの食材です。シンプルにゆでて食べるのが一番ですが、今回は炊き立てのご飯に混ぜて、しらす干しも加えてカルシウムをアップしましょう！

材　料	〔材料子ども4人分〕
米	140g
えだまめ	8g（6さやくらい）
食塩	2g（小さじ1/3）
しらす干し	8g（大さじ2弱）

（作り方）
①お米はといで、30分くらいおく。
②枝豆はゆでて、さやから出しておく。
③お米にしらす干しと塩を加えて炊く。
　炊きあがったら、枝豆を加えてさっくり混ぜ、器に盛る。