



+・+・+・+
給食室よりおたより
+・+・+・+



子どもの体の約80%は水分

大人の体の50~60%は水が含まれています。子どもの体は80%が水分！そして、失われた水のほとんどが飲むことにより補給されます。



もし、乳児が7時間水分を摂らなければ…それは、大人が1日水分を摂らない事と同じです。小さい子どもは自分で水分を摂る事が出来ません。水分を十分与えるよう大人の方が配慮してあげましょう。



甘い飲み物の飲みすぎに注意!!

甘い飲み物は食欲を失わせ、空腹の感覚が鈍くなる為食事の量に影響します。また大量の砂糖を摂った後の低血糖により、イライラしやすくなるとも言われています。特に乳幼児期から幼児期にかけては味覚が形成されます。味覚の発達への妨げや虫歯の原因にもなりますので、飲ませる量を決めておく事や少量にするなどしましょう。



★のどが渴いたときは、お水またはお茶(麦茶)などで補給させてあげましょう。



タレまでおいしい!! カジキマグロ(メカジキ)の角煮

——大人4人分——

カジキマグロ 400g しょうが(皮付き) 4g

調味料: 砂糖24g 醤油32g 味りん・酒各8g

水200cc~(濃さ調整)

- ①カジキは軽く湯がく。(魚の臭みと灰汁を取ります。やりすぎるとパサつきの原因なので注意)
- ②生姜は皮をむき、千切りにする。(生姜チューブに変えてもOK)
- ③調味料をすべて鍋に入れ火にかけ、沸騰したら湯がいたカジキマグロを入れ煮る。(時々揺するなどして煮汁がひたひたよりも少なくなくなるまで煮る。)
- ④最後に水溶き片栗粉でとろみをつければ完成。