

日本全国

うまいものめぐり

in

京都



給食：しば漬けとじゃこの混ぜご飯

肉豆腐

夏野菜の煮びたし(なす・オクラ・かぼちゃ) 切り干し大根の吹たん かぶの白味噌汁

おやつ：抹茶ティラミス

京都では家庭で作られてきた惣菜のことをおばんざいと言います。旬の食材、乾物など身近な物を取り入れ、保育園でも京都のおばんざいを楽しみました。

抹茶ティラミスは子どもたちに人気でした。「おいしかったよ♡」と、とても喜んで食べている姿が見られました。

しば漬けとじゃこの混ぜご飯

夏野菜の煮びたし

かぶの白味噌汁

肉豆腐

切り干し大根の吹たん

抹茶ティラミス

今月の魚メニューでおすすめのレシピです。手軽においしくできますので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。

## おすすめ献立の紹介



材料 (4人分)

鮭	4切れ
☆ソース	
マヨネーズ	大さじ1
みりん	大さじ1
みそ	小さじ1
にんじん(すりおろす)	1/4本

作り方

- ①人参をすりおろして、電子レンジで1分加熱し調味料を全て合わせます。
- ②鮭の上に①をのせます。
- ③グリル・フライパン・オーブン(180℃で15分)などで魚に火が通るまで焼きます。

## こまめな水分補給をしましょう！



日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時季です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、夏を乗り切りましょう。

### …水分補給のポイント…

いつ？

汗をかく前後・寝る前・朝起きた時・入浴の前後など喉が渴いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

なにを？

水か麦茶にして、糖分が多いものは控えましょう。大量に汗をかく夏場などは、イオン飲料水を薄めてとるようにしましょう。

どのくらい？

体重1kgあたり1日に必要な水分量は...  
乳児：150ml 幼児：100ml 成人：50ml  
が必要です。  
子どもの体の水分量は大人の約60%に対し70~80%になります。大人以上に水分を必要とします。