



食育だより

令和元年7月31日
名手保育園
給食室

毎日暑い日が続いています。夏は海、川遊び、お祭り、花火など楽しいイベントがたくさんありますね。食欲も落ちやすく、夏バテしやすい季節でもあるので、水分補給をきちんと行い、夏野菜を食べて元気に夏を楽しみましょう！



水分をしっかりとりましょう

人の体の60~70%は水分でできています。暑くなるとたくさん汗をかきますよね。体にこもった熱を外へ逃がし、体温調節を行っているのです。水分をとらないと体内の水分が不足し、熱中症や、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

☆水分補給のポイント☆

のどが渴いたと感じる前に水分をとる

のどが渴いてから水分補給をしても、水分が必要なところに届くまでには時間がかかります。水分不足にならないためにも、一度にたくさん飲むのではなく、こまめにとることが大切です。



水かお茶を飲もう

スポーツ飲料や、ジュースは糖分が多く入っています。糖分の取りすぎは、子供の集中力、体力の低下や虫歯になりやすいなど様々な影響があるといわれています。基本の水分補給は水、または麦茶がおすすめです。

温度は常温で

胃に刺激を与えるので、出来るだけ常温が理想的です。

❀豆乳きな粉くずもち❀

材料(作りやすい分量)

片栗粉…40g 砂糖…20g 豆乳…200cc

☆きな粉…適量 ☆砂糖…適量 ☆塩…少々

作り方

- ① 鍋に片栗粉と砂糖、豆乳を加え混ぜる。
- ② 中火にかけ、ゴムベラか木べらで焦げないようによく混ぜる。
- ③ 重く固まってくるまでしっかり練り上げる。
- ④ クッキングシートの上に広げて、あら熱を取る。
- ⑤ 包丁で一口大に切り☆のきな粉をまぶせば出来上がり！

冷蔵庫で冷やすとおいしいですよ♪

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

簡単な朝ごはんをご紹介します！

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

今月は「おかかとじゃこのおにぎり」です。

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

レシピは配布しますので、ぜひ参考にしてみてください

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

い。レシピは2か月ごとに更新します。

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

またご家庭で作って頂いた方はご意見ご感想を聞かせて頂けると嬉しいです。

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀