



食育だより

令和元年8月30日
名手保育園
給食室

朝晩ずいぶん涼しくなってきましたね。夏の疲れもでて、風邪を引きやすい季節でもあります。睡眠と栄養をしっかりとるなど、体調管理に気を付けてください。

夏の疲れをとるには

1. 睡眠をしっかりとる

寝不足は体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりとって一日の疲れを取りましょう。

2. 一日3度の食事をキチンととる

暑いからといって食事の回数がへってしまうと栄養不足になりがちです。3度の食事で栄養を十分に補給しましょう。

3. 良質のたんぱく質、ビタミンをしっかりとる

肉、魚などから良質のたんぱく質をとることがポイントです。

秋野菜をとってビタミン、ミネラルも補給しましょう。

秋が旬の食材：サンマ、鮭、さつまいも、じゃがいも、千んげん菜、ごぼう、きのこ、梨、ぶどうなど



水分補給について

これから運動会に向けて園庭での練習などが増えてきます。そこで9月から運動会までの期間、熱中症予防のため、3歳児以上は毎朝練習前にスポーツドリンクを提供することになりました。量は糖分などを摂りすぎないように少量ずつにし、その他の水分はお茶で補います。

オレンジババロア

混ぜて冷やすだけで、自然と2層になります♪
100%のジュースならなんでも作れるので、ぶどうなどいろいろな味で試してみてください！

材料（ゼラチン一袋（5g）分です。幼児5人分くらいです）
100%オレンジジュース…125g 牛乳…65g
生クリーム…50g 砂糖…32g ゼラチン…5g
☆ゼラチンの箱に記載された分量の水

作り方

- ① ゼラチンを☆の水でふやかす。
- ② 鍋に牛乳、砂糖、生クリームを入れ火をつけ沸騰直前で火を止める。
- ③ ゼラチンを加えよく混ぜる。
- ④ オレンジジュースを加え混ぜる。混ぜすぎると2層にならない場合があります。
- ⑤ 容器に入れ冷蔵庫で冷やすと出来上がり。

☆簡単な朝食レシピを紹介しています☆
各年次にレシピを掲示していますぜひ参考にしてみてください。
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！よろしくお願い致します。