

きゅうしょくだより

H26. 7 厚生館保育園

まだまだ雨ですっきりしない日もありますが、
晴れて暑い日は、子ども達も顔を真っ赤にして、元気に
遊んでいます。7月から始まるプールも楽しみにしていた様子です。

暑くて食欲がなくなる時期ですが、プールに入るなど、
体力は消耗しやすいです。朝ごはんはしっかりと食べましょう！



■今月の行事食口

7日 【七夕】	七夕そうめん（乳児：ゆでうどん）
30日 【おたのしみおやつ】	ふるふるゼリー
29日 【土用の丑の日】	うなぎおにぎり

□おすすめメニュー■



アジフライ 4人分

[材料]

- ・アジ（三枚卸し） 8切
- ・塩 少々
- ・薄力粉 40g
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量
- 中濃ソース 小さじ2
- ケチャップ 大さじ1

[作り方]

- ①三枚おろしにしたアジに、軽く塩を振る。
- ②薄力粉を水で溶く。少しずつ水を加えていき、どろっとするまでのばす。
※卵を使わない衣の付け方です。
- ③パン粉をつけて、170度に熱した油で、きつね色になるまで揚げる。
- ④ソースとケチャップを混ぜ、火にかけて、揚がったフライにかけ、出来上がり！

ポテト田楽 4人分

[材料]

- ・じゃが芋 3個
- ・片栗粉 45g
- ・マーガリン 25g
- 味噌 15g
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1

[作り方]

- ①じゃが芋の皮をむき、適当な大きさに切り茹でる。
- ②柔らかくなったら潰し、片栗粉、マーガリンを混ぜ、1つずつ丸く成形する。
- ③○の調味料を混ぜ、②のじゃが芋の上に塗り、オーブンやフライパで、焼き、出来上がり！

水分補給。さあ、何を飲みますか？

人の体の成分のなかで、一番多いのが水です。大人が体重に対して60%なのに対して、子どもは70%、新生児では、75%です。

子どもは大人に比べて、水分の出入りが非常に大きいです。幼児では、体重1kgに対し、100ml前後の水分を必要とします。体からでてしまう水分。きちんと補いましょう。

飲み物に入っている糖分

500ml 1本中の糖分を、3gのスティックシュガーに換算すると・・・



- ・炭酸飲料 約17本
- ・オレンジジュース 約15本
- ・スポーツ飲料 約10本

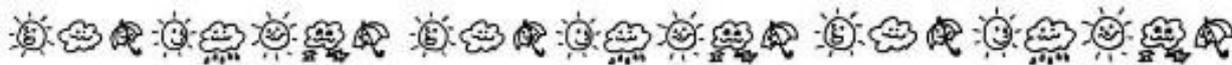
水や麦茶がいいんだろうな、と思っても、甘いジュースも飲みたい・・・。

甘い飲み物には、砂糖がたくさん使われています。飲みすぎると、食事にも影響します。夏を元気に過ごすには、しっかり食事を摂る事も大切です。

また、甘い味に小さい時から慣れてしまうと、色々な味の食材が食べられなくなってしまいます。

食事の時の味噌汁やスープも水分補給のひとつです。食事+飲料水での水分補給をこまめにしましょう。

飲み物も、まだまだ大人が調節してあげましょう。



あじさいゼリー



6月のおたのしみおやつは、「あじさいゼリー」でした！
ぶどうジュースと牛乳のゼリーをあじさいに見立て、メロンで葉っぱを作ります。
暑い夏にさっぱりと！
たくさん食べてくれました♪

