

きゅうしょくだより

H27. 7 厚生館保育園

夏がすぐそこまで来ているかのような日があったり、すっきりしない空模様の日があったり。子ども達は、天候に左右されず、元気な姿が見られます！はと組さんと一緒にご飯を食べていると、お泊りを楽しみにしているようで、いろいろと話をしてくれます♪

◆◇今月の行事食◆◇

15にち おたのしみおやつ あじさいゼリー
24にち 土用の丑の日 うなぎおにぎり



◇◆おすすめメニュー◆◇

●切干大根煮 4人分

- ・切干大根 40g
- ・人参 1/3本
- ・油揚げ 1枚
- ・小松菜 2株
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ2
- 醤油 大さじ1
- ・塩 少々

[作り方]

- ① 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。人参、油揚げを短冊切りにする。
小松菜を茹で、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋で人参を軽く炒め、切干大根、油揚げを入れる。材料の少し上まで水を入れ、○の調味料を加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 味見をして、塩で調節し、小松菜を加えたら、完成！

●白和え 4人分

- ・ほうれん草 1束
- ・人参 1/3本
- ・しめじ 1/2パック
- ・豆腐 1/2パック
- ・砂糖 小さじ2
- ・味噌 大さじ1
- ・白すりごま 好みの量

[作り方]

- ① 人参を短冊切りにし、茹でる。ほうれん草を茹で、切る。(それぞれ食べやすい長さで) しめじは、ほぐし茹でる。
- ② 豆腐の水気をしぼり、ボールに入れ、つぶす。そこに調味料、野菜、ごまを入れ、混ぜる。味が薄いようなら、塩で調節をして、出来上がり！！

夏は水分補給を！

暑い夏。身体の水分は発汗によって、失われます。脱水症状にならないためにも、水分補給を心掛けましょう。

子どもは、大人に比べ体内の水分量が多く、また代謝もよいのでたくさん汗をかくと排出される水分量も多くなります。身体の機能を保つためにも、失った水分を補う必要があります。



新生児 80%
乳児 70%
幼児 65%



成人 60%

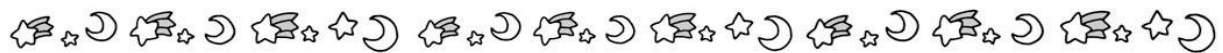


食べ物（食事）にも、水分は含まれています。夏を元気に過ごす為にも、3度の食事をきちんと摂ることも大切です。

飲料水で水分を補給するときは、麦茶、水など、甘さのない飲み物での補給がおすすめです。

1度に大量に摂ると胃に負担がかかるため、こまめに摂ることもポイントになります。

《体内水分の割合》



4歳児クラスが、キャベツをちぎって、味噌汁作りをやりました。

キャベツの大きい葉を1人1枚ちぎり、先生が味噌を溶いて…。1つずつ、食べやすい大きさにちぎれていました。

出来上がった味噌汁は、食堂で一緒に食べているはと組さんにもおすそ分け♪

自分達で作った味噌汁。戻ってきた鍋はきれ～いに空になっていました！

ごちそう様でした♪♪

味噌汁作り

