



きゅうしょくだより

H29. 7 厚生館保育園

蒸し暑く、ジメジメした日が多くなり、梅雨本番の季節になってきましたね。
これからますます暑くなり、食欲が落ちやすい時期になります。暑くても食欲
がわくようなメニューを心掛けていきます。



～今月の行事食～



- 7日 <七夕> 七夕そうめん (乳児：うどん)
 20日 <おたのしみおやつ> フルーツあんみつ
 25日 <土用丑の日> うなぎおにぎり

～今月のおすすめメニュー～

▼わらびもち

[材料]

片栗粉	125g
砂糖	60g
水	800ml
きな粉	40g
砂糖	30g

[作り方]

- ① きな粉と砂糖を合わせておく。
鍋に片栗粉から水までを入れ、木べらで混ぜる。
- ② 中火にかけ、絶えず混ぜる。固まり始めてきたら、弱火にする。透明になるまでよく練る。
- ③ バット等にお好みの厚さに広げ、荒熱をとり、冷蔵庫でよく冷やす。
- ④ 好みの大きさに切り分け、きな粉をまぶす。

とてもよく食べてくれるおやつ
 です。水を牛乳に変えてミルク
 <ずもちにしても◎

▼保育園の南蛮漬け

[材料] (4人分)

お好みの魚	4切
酒	大1
片栗粉、揚げ油	各適量
人参、玉ねぎ	各1/2
ピーマン	2個
炒め油	適量
醤油	大1
砂糖	大1と1/2
酢	小2
酒	小1
出汁	200ml

[作り方]

- ① 魚に酒で下味をつける。人参を千切り、玉ねぎをスライス、ピーマンを細切りにする。
- ② 野菜を深めの鍋などで炒め、調味料を入れ、しんなりするように軽く煮る。
- ③ 魚は片栗粉をはたき、揚げる。揚げた魚を②の煮汁にくぐらす。お皿に魚を盛りつけ、野菜を上に乗せる。

生の野菜ではなく、火を通ししんなりさせることで
 子どもも食べやすくなります。揚げ物でもさっぱり
 しているので夏にオススメです。

調理保育

カレーの前日、玉ねぎと人参の皮むきをはと組さんにしてもらいました。

玉ねぎはみんななんなく剥いていました。

人参は縦半分に切ったものをまな板に置き、手で押さえながらピーラーで剥いてもらいました。ピーラーの使い方に悪戦苦闘している子や、器用に使える子様々でしたが、みんな綺麗に剥くことができました。



これからの時期、水分補給が大切です。

子どもは、大人に比べ体内の水分の割合が大きく、また代謝も良いので水分の排出量がとても多いです。失った水分、きちんと補いましょう。



【体内の水分の割合】

新生児	80%	幼児	65%
乳児	70%	大人	60%



飲料水は、麦茶・水などやはり甘さのない飲み物での水分補給が良いです。

それから食べ物（食事）も、水分補給の1つです。夏を元気に過ごす為にも三度の食事をきちんと摂りましょう。

こまめに水分を摂ることもポイントです、大人がしっかり管理してあげましょう。