きゅうしょくだより

R3．８　厚生館保育園

梅雨が明け、いよいよ夏本番！
夏は体力消耗が厳しい季節、大人だけではなく、子どもも食欲が落ちてきます。
冷たい物の摂りすぎに注意をしつつ、バランス良い食事、休養、睡眠を心掛けて暑い夏に負けないで過ごしましょう！

夏を元気に過ごすポイント

なんでも食べて夏バテ知らず
多くの食品を摂るように心掛けましょう。

つめたいものは、ほどほどに
冷たい物を摂りすぎると、お腹を壊したり、糖分の摂りすぎになります。

のむなら麦茶か水、牛乳を
水分補給は水や麦茶、牛乳が良いでしょう

しぼう、塩の摂りすぎに注意
スナック菓子などを食べすぎないようにしましょう

よく噛んで食べましょう
よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防げます

くだもの、野菜を食べましょう
体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます

じかんを決めて、１日３食
朝、昼、晩の３食はきちんと食べましょう

★今月のおすすめメニュー★

杏仁豆腐風寒天

【材料】

・牛乳	250ｍｌ
・水	150ｍｌ
・砂糖	35ｇ
・粉寒天	4ｇ
・バニラエッセンス	５滴程
・みかん缶	お好み量
・もも缶	お好み量

【作り方】
① 鍋に牛乳、水、寒天、砂糖を入れて沸騰するまで煮溶かす。ホイッパーなどでよくかき混ぜる。※吹きこぼれに注意
② バットなどに入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
③ 寒天をひし形に切り、果物と混ぜる。

とうもろこしの皮むき

はと組さんにとうもろこしの皮むきをお願いしました！ひげまで綺麗に取ってくれました。

フルーツあんみつ

７ 月のお楽しみおやつはフルーツあんみつでした！
豆乳寒天、あんこ、みかん、もも、パイナップル、黒蜜を盛りつけました。

赤ちゃんの水分補給

暑い中でもたくさん動き回る子どもたち、いつもよりたくさん汗をかきます。赤ちゃんは大人に比べて体内の水分の入れ替わりが早く、倍以上の水分が必要になります。
腎臓の機能も未熟なため、汗をかいてもその分尿を少なく出すことができません。
脱水になる前にこまめな水分補給をしましょう。

白湯・麦茶…カフェインゼロの飲み物を。
ベビー用が一番ですが、大人用の麦茶しかない場合は、白湯で薄めて飲みましょう。

※スポーツ飲料について
洋服が濡れるほどの汗をかいたときは、ミネラルの補給も必要です。
スポーツ飲料にはたくさんの砂糖が含まれているので、飲む際は白湯で倍程度に薄めてください。