

🔊 きゅうしょくだより

R5. 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 _□ く七タ> 七夕そうめん 25日 〈お楽しみおやつ〉 フルーツパフェ 28日 〈土用の丑〉 うなぎおにぎり



~今月のおすすめメニュ

▼牛乳ワンタンスープ

材料:幼児5人分

• 豚ひき肉 50g 白菜 2枚

ねぎ 1/4本

• ワンタンの皮 6枚

• 鶏ガラスープ 300m 1

・しょうゆ 小さじ1 • 塩 少々

• 酒 小さじ1

ごま油 小さじ1

おいしくて、箸が止まりません。 カルシウムアップの新作メニューです♪

やさしい白濁スープに、ワンタンがつると

作り方

- ① 白菜はざく切り、ねぎは縦半分の半月切りにし、ワ ンタンの皮は 1 c m幅の短冊切りにする。
- ② 豚ひき肉を鍋に入れ、分量外の油で炒める。
- ③ ②に鶏ガラスープを加え、沸騰したらアクをとる。
- ④ ③に白菜、ねぎを入れ柔らかくなったらワンタンを 入れ、しょうゆ、塩、酒、牛乳を加える。
- ⑤ 仕上げにごま油を加えて、風味を出す。

保育園では、7/28(金)おにぎりでいただきます♪

200m l



牛乳

7月30日は土用牛の日!

今年の夏の土用の丑の日は7月30日です。うなぎを食べて、夏を元 気に乗り切りましょう。うなぎにはビタミンや DHA、EPA などの脂質、 カルシウム、鉄、亜鉛、などの栄養素が豊富です。子供に食べさせると きは、しっかり小骨を取り除いてあげてください。

夏を元気に過ごす水分補給のポイント!

夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。 幼児は、遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れてしまう こともあります。熱中症や脱水症などを防ぐために、のどがかわいていなくて もこまめな水分補給が大切です。

- ▲のどが渇く前に飲もう
 外遊びの前と後や、部屋で遊んでいる時も忘れずに飲みましょう。



完了食とは、形のある食べ物をつぶすことができ、栄養のほとんどを母乳やミルク以外から摂れる状態になることを離乳の完了としています。

※離乳食の終わりは大人と同じ食事ではありません!

- 噛む→噛む練習をたくさんしましょう。
 軟らかすぎず、硬すぎず、大きさは1cm角程度が◎。
- 味→子どもの舌は敏感です。なるべく薄味を心がけましょう。
- 消化機能→まだ十分に発達していません。 糖分・脂肪分の摂りすぎには注意しましょう。