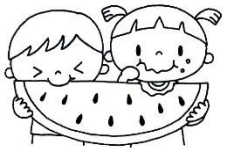
きゅうしょくだより

R5．８　厚生館保育園

梅雨が明け、いよいよ夏本番！
真夏の暑さに負けずに、たくさん食べて、たくさん遊び
しっかり休息をとりましょう。
夏野菜は体を冷やしてくれる効果もあるので積極的に食事に
取り入れてみましょう

８月のおすすめメニュー

夏は暑さのせいで、食欲が落ちることがあります。
暑い夏にオススメなパスタをご紹介します。
にんにくの風味と、ツナとトマトのうま味で、食欲をそそります。



▼トマトとツナの冷製パスタ(4 人分)

・スパゲティ	100ｇ
・オリーブ油	小さじ１
・にんにく	１片
・たまねぎ	1/4 こ
・ツナ缶	小１缶
・トマト	1/2 こ
・コーン缶	10ｇ
・しょうゆ	小さじ１
・塩	少々
・ほうれんそう	1/4 袋

（作り方）

① にんにくはみじん切り、たまねぎは横二本に切ってからスライス、トマトは湯剥きをして角切りにする。
② ほうれん草は、１ｃｍ長さにカットし茹でて、水気を絞っておく。
③ オリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。さらに、ツナ缶・トマト・コーン缶、②を加えて炒め、しょうゆと塩で調味する。粗熱をとって、15 分ほど冷蔵庫で冷やして味をなじませる。
④ スパゲティは半分に折り、茹でた後、流水で締め、よく水気を切っておく。
⑤ 冷蔵庫から取り出した③に④を加えて和え、器に盛りつける。

とうもろこしの皮むき

おやつで出したとうもろこしの皮むきを４歳にお願いしました。
もっとたくさんむきたいと、２本お手伝いしてくれた子もいました♪

４歳

赤ちゃんの水分補給

暑い夏でも、たくさん動き回る子どもたちは、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えが早く、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に水分補給をしましょう。

〇カフェインゼロの白湯・麦茶を飲みましょう。
　ベビー用の麦茶が一番ですが、大人用の麦茶の場合は、白湯で薄めるとよいです。
〇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。