きゅうしょくだより

R3．７　厚生館保育園

　ジメジメとした梅雨が終わると、とうとう夏到来です！
気温も高く、陽射しも強くなるこの季節はその熱さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。水分をこまめに取って、しっかり水分補給をしましょう。

今月の行事食

５日	七夕	七夕そうめん
13 日	おたのしみおやつ	フルーツあんみつ
28 日	土用丑の日	うなぎおにぎり

今月のおすすめメニュー

〇抹茶ミルクプリン

(材料)　　(幼児４人分)

牛乳	260ｍｌ
水	40ｍｌ
砂糖	30ｇ
アガー	6ｇ
抹茶パウダー	１ｇ
★生クリーム	20ｍｌ
★砂糖	４ｇ

(作り方)

① 鍋に牛乳、水、砂糖、アガー、抹茶パウダーを入れる。
※アガーと抹茶パウダーを入れるときはホイッパーでよく攪拌しながら入れていく。

② 火にかけて沸騰させ、よくかき混ぜる。
（なべ底で牛乳が焦げないように気を付ける）

③ 火を止めて、バットやタッパーに流しいれる。

④ あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

⑤ 生クリームと砂糖をかき混ぜて、滑らかなホイップクリームを作り、プリンにトッピングしたら完成！

暑い夏は、おやつに寒天やゼリーなどが食べやすく、おすすめです。

★お楽しみおやつ“あじさいゼリー”★

６月のお楽しみおやつは、あじさいゼリーでした♪
ぶどうジュースと牛乳ゼリーであじさいの花を、メロンは葉をイメージして作りました！

～水分補給で熱中症対策を！～

熱中症は、夏の熱い日差しの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は汗をかくことを意識して水分補給を摂るように心掛けましょう。喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのもいいです！また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には汁ものや水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

完了食って？？

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。