

きゅうしょくだより



R4. 7 厚生館保育園

ジリジリとした陽射しの強い日が増え、暑い日が続くようになってきました。暑くなってくると、食品が傷みやすくなり食中毒の危険性が高くなります。食品はできるだけ加熱し、作り置きは避け、冷蔵庫や冷凍庫にしっかり保存することをお勧めします。



今月の行事食

7日	七夕	七夕そうめん
22日	土用丑の日	うなぎおにぎり
26日	おたのしみおやつ	スイカのフルーツポンチ



今月のおすすめメニュー

○ クリームチーズトースト (幼児4人分)

- ・食パン 2枚
- ・クリームチーズ 50g
- ・はちみつ 大さじ1
- ・レモン 1/4こ
- ・とろけるチーズ(ピザ用) 適量

6月4日は“虫歯の日”でした。
歯を丈夫にするカルシウムの強化
メニューになります！



○ 小松菜とじゃこのおにぎり(幼児4人分)

- ・米 1.5カップ
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々
- ・しらす干し 50g
- ・小松菜 30g

(作り方)

- ① クリームチーズは常温に戻し、はちみつとレモン汁を合わせてよく練り合わせる。
- ② 食パンに、①を塗りその上にとろけるチーズをお好みの量かける。
- ③ トースターで焼いたら完成！

(作り方)

- ① お米を研いで、しらす干しを上に乗せて調味料を加えて、一緒に炊く。
- ② 小松菜は1cmにカットし茹でて、流水で冷ましてからよく絞る。
- ② 炊きあがった①に②を混ぜる。
- ③ お好きな形に握ったら完成！

水分補給をしましょう♪

子どもは体温調節機能が、十分発達していない事や、遊びに夢中になっている時などは、「のどの渇き」に気が付かない事があります。「のどが渴いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足しているサインです。のどが渴いたと感じる前に時間を決めてこまめな水分補給をするように心がけましょう！

★朝起きたら ★外遊びの前後 ★お風呂の前後 ★寝る前など…

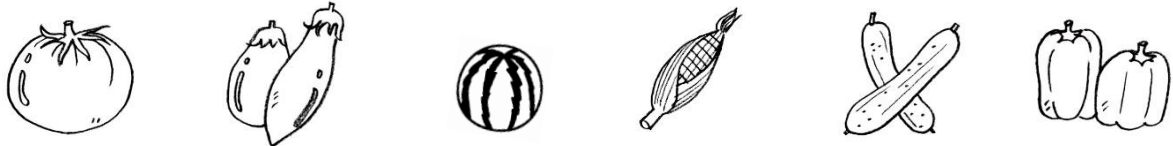
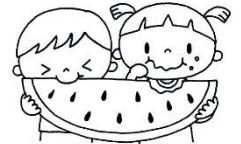
汗をかく前の水分補給が大切です。

食事の中でも水分補給を心がけましょう。

具がたくさん入ったスープやみそ汁などの汁物は汗で失われた水分の他に塩分・ビタミンが同時に補給できる優れたものです。

また夏野菜には体内の水分を調節してくれる働きがあります。

園でも、たくさん献立に取り入れています。



夏野菜の働き

- ① 利尿作用
- ② 余分な熱をとる
- ③ のどを潤す、体を冷やす

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1 cm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。