



きゅうしょくだより 夏号



夏本番です！熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏まつりやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの楽しい季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてくださいね。

夏野菜でたのしい食育♪

子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味・関心を持つきっかけになります。今が旬の夏野菜は色鮮やかで扱いやすいものも多く、子どもたちが楽しくお手伝いをするのにぴったりの食材です。保育園では、らいおん組さんときりん組さんが、おやつに出すトウモロコシの皮むきをお手伝いしてくれました。ぜひお家でもお手伝いを通して、夏野菜の触感や色、香りを楽しんでみてください！



お弁当作りで 注意するポイント



家族でのお出かけなどお弁当を作る機会が多い季節です。食中毒に気をつけておいしく食べましょう。

- ◆ ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く。
- ◆ 水分が多いと傷みやよくなるため、汁気の多いおかずはキッチンペーパーで拭き取る。
- ◆ つめるときは、食材をなるべく素手で触らない。
- ◆ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く。
- ◆ 抗菌シートを使う。
- ◆ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる。）

水分補給と与え方について

夏場は、普段よりも水分補給をこまめにおこなう必要があります。子どもに与える水分は、水やお茶などの糖分のないものを中心にししましょう。どうしても清涼飲料水を飲みたいときは、量を決めて与えましょう。

チェックしてみよう！！

- 水がわりにしていない。
- スポーツドリンクのとりすぎに注意している。
- おやつには牛乳や麦茶をそえている。
- 外出時には水筒を持ち歩いている。
- コップにとり分けて飲んでいる。
- 飲み物を冷やしすぎしていない。



いくつチェックがありましたか??

チェックが多いほど、上手な水分補給ですよ♪
夏の水分補給を見直して元気に過ごしましょう！

主食(ごはん)をしっかり食べましょう

見附市の保育園で主食量調査がありました。市内の保育園の平均値はどの年齢児も目標量よりも低いという結果でした。わかさ中央保育園は園で目標値を満たす主食量を提供していますが、食べる量には個人差が大きいようです。主食をしっかり食べることで、おかずの食べ過ぎを防ぎ、塩分や脂質を摂りすぎなくても満足できる食事ができます。玄関の給食の展示の量もぜひ参考にしてみてくださいね。

* 主食量の目標量 *

3歳児・・・100g 4歳児・・・110g 5歳児・・・120g

☆おやつ紹介☆

ひんやり柔らかい食感の夏にぴったりのおやつです
「豆乳くずもち」

《材料（5人分）》

- ・豆乳 200g
- ・片栗粉 35g
- ・砂糖 50g
- ☆きな粉 15g
- ☆砂糖 5g



《作り方》

- ① 豆乳と片栗粉、砂糖を鍋に入れ、泡立て器で混ぜてから火にかけ、さらに混ぜる。
- ② 少しもったりしてきたら、泡立て器を木べらにかえて、よく練り混ぜる。
- ③ 火からおろし、ラップをしいたバットに均等に伸ばす。
- ④ 冷蔵庫で1時間程度冷やす。
- ⑤ ④を一口大に切り、砂糖を混ぜたきな粉(☆)をまぶす。

* お好みで黒蜜をかけてもおいしいですよ♪