



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、いっぱい食べ、体を休息し、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。夏まつりやフール、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が多く、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！



☆毎日の当番活動☆



ぱんだ組さん

朝の当番活動のひとつとして、ぱんだ組のお当番さんが給食室まで人数報告にきてくれます。「今日は〇〇人です。よろしくお願いします。」と声をそろえて伝えてくれます。可愛い声に笑顔にいつも癒やされ、私達の給食を作る活力になっています。毎日、報告ありがとう♪これからもよろしくね！給食をたくさん食べて暑い夏を乗り切ろう～！



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！

☆おやつ紹介☆

ひんやり柔らかい食感が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、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、泡立て器を木ベラにかえて、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！

夏のおやつ

どんなおやつを食べればいいのか？



暑い日には、つつい冷たいジュースやアイスクリームなどを食べたくなってしまうますが、甘いものや油分の摂りすぎは、夏バテや肥満の原因につながります。

夏のおやつには、ビタミン、ミネラルを豊富に含むモモ、スイカ、トウモロコシ、枝豆などの季節の果物や野菜がおすすです。旬の食材を食べて夏を乗り切りましょう！