



# 食事7月



幼児クラスはじゃがいも堀。うさぎ組は5月に苗を植え、子どもたちがお世話をしてきたプランターのきゅうりやピーマンを収穫し、みんなで美味しくいただきました。普段は野菜嫌いな子も『おいしい〜』と大喜び、笑顔いっぱいの食育ができました。これからも旬の野菜に触れ、子どもたちが笑顔のなる食育に取り組んでいきたいと思ひます。  
夏バテ予防のためにも旬の野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましよう!!



## 体を冷やしてくれる 食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましよう。



## 水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をましよう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましよう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

## きな粉ラスク

<材料>幼児1人分

作りやすいよう、増やしてください。

- ・食パン10枚切り…1枚
- ・きなこ…1g
- ・マーガリン…4g
- ・砂糖…1.2g

<作り方>

- ①マーガリンは室温戻し、やわらかくしておく(電子レンジの解凍モードで様子を見ながらやわらかくしてもgood)。
- ②①ときなこ、砂糖を混ぜて、食パンにぬる。4等分に切る。
- ③オーブン140℃15分焼く。低温でじっくり焼くことでサクサクになります♪(もっと低い温度で長く焼くと市販品のようになります)

子どもたちに大人気メニューです。  
ご家庭でも是非お試しくまさい

