

給食だより 8月



いよいよ夏本番です。
熱中症に注意し、元気に遊びましょう。

*水分

夏の水分補給はとっても大切です。
効率よく水分を摂り、暑い夏を乗り越えましょう。

・水分は、小まめに摂取しましょう。
1度に大量の水分を摂取すると、体内の電解質のバランスが崩れ、
体調不良を引き起こします。
また、水分だけでなく塩分も意識して摂りましょう。

・のどが渇く前に飲みましょう。
のどの渇きを感じたときは、体はすでに水分不足の状態です。
早めに水分補給をしましょう。

・スポーツドリンクばかり飲んでいると、
糖分の摂りすぎに繋がります。
汗を流している時(運動中や屋外にいる時)などはスポーツドリンク、
それ以外の時は麦茶などのお茶にする、
などの工夫をしましょう。

・冷たい飲み物は、体を急激に冷やしてしまいます。
冷やしすぎに注意しましょう。

中川小桜愛児園
2023年 7月

*「そうめん」と「ひやむぎ」
そうめんとひやむぎはどちらも小麦に塩、
水を加え、薄く伸ばして麺にし、乾燥させたものです。
太さが違うことはみなさんおわかりでしょうが、
実は直径1.3mm未満がそうめん、
直径1.3mm以上～1.7mm未満がひやむぎ、
と決まっています。

*夏バテを予防するメニュー ～モロヘイヤの梅肉和え～

材料(2人分)

- ・モロヘイヤ...100g
- ・梅肉...8g
- ・しょうゆ...小さじ1/3
- ・だし汁...小さじ2
- ・かつお節...少々

- ① モロヘイヤは根元を切り落とし、食べやすい大きさに切り、
サッと茹でる。
- ② ボウルに梅、しょうゆ、だし汁を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に水気をきったモロヘイヤを加えて和える。
- ④ 器に盛り付け、かつお節をかける。

*クッキング保育 クッキー

ばら組 8月29日

自分で好きな形を作ろう!