



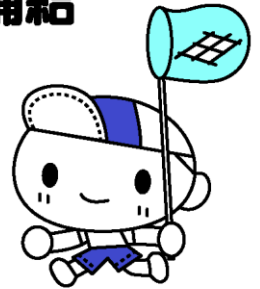
8月 給食だより

2019年8月1日発行
社会福祉法悠晴人大島なかよし保育園 栄養士

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

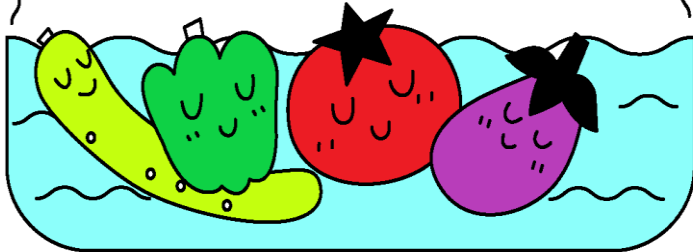


夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



きな粉クリーム

【作り方】

【4人分】

- ◎牛乳・・・80cc
- ◎きな粉・・・小1
- ◎三温糖・・・大3弱
- ◎生クリーム・大1強

①材料をすべて鍋に入れる

②とろみがでるまで煮詰める

※とろみがついてきたらこげないようによくかき混ぜる

ピーナッツバターの見目ですがピーナッツを食べるのは、まだ早いこの時期なので、きな粉を使用して作ります。



「スイカ」で夏の水分補給

汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給を。

朝ごはんを食べて
夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。