

7月



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をして規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう。給食でも旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきます



今月のおすすめメニュー

えだまめのケーキ

【材料】

えだまめ（冷凍）80g、ホットケーキミックス200g、ベーキングパウダー6g、豆乳140cc、油 小さじ1、砂糖24g

【作り方】

- 1 ホットケーキミックスに、ベーキングパウダーを入れよく混ぜる。
- 2 豆乳に、油、砂糖を入れよく混ぜて、刻んだえだまめを加える。
- 3 1に2を加えて混ぜる。
- 4 型に流し、190℃のオーブンで12分程焼いて完成です。

子どもたちにも好評だったえだまめケーキ、出来上がったケーキにトッピングをしたり子どもと一緒に家でも作ってみてくださいね

*今は、えだまめが収穫される時期なので冷凍ではなく旬のえだまめを使って作るとより栄養価も美味しさもアップです！

*ホットケーキミックスを米粉に変えて作ってもヘルシーにできますよ。

3つの色を食べよう！



6月は食育月間だったこともあり、いろいろな物を食べようね！と、赤色（体を作る素になる）・黄色（体を動かす素になる）・緑色（元気を支える素）食べ物にある力を3つの色にわけてお話を聞きました。

お話しをジッと聞いていた子どもたち、「3つ色あった〜」「なんでも食べなあかん」などの声が聞かれました。お家でも食事の時に話題にしてみてくださいね。



6月の行事食は、おやつにカタツムリケーキ。手間をかけた分食べたいなあ興味を持って笑顔で食べてくれていました。



菜園通信

暑さに負けずぐんぐん大きく育っている夏野菜。大きくなってきたきゅうりを見ては「もう、とっていい？」と言って楽しみにしていた収穫もはじまりましたあ♪毎日の水やりも頑張っこれからどんどんできてくるので収穫やクッキングが楽しみです。紹介していきたいと思います

3歳児さんが収穫しました



みて〜きゅうり
とってきたよ〜



熱中症と水分補給



熱中症とは、高温多湿な環境で体温調整機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることを言います。とくに、乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多く出ていくため、気をつけないといけません。

【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は、飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。

【しっかり水分補給したいタイミング】

- ① 起床後
- ② 遊びの前、途中、後
- ③ 入浴の前後

