

# いただきます 7月

2019. 7. 1発行 栄養士：西村 瑞保



ジメジメとした梅雨が明けると、いよいよ暑い夏の到来ですね♪  
たくさん汗をかくこの時期は、熱中症にも注意が必要です。保育園でもこまめに休憩・水分補給を行い、子どもたちと元気いっぱい過ごしていきたいと思います。

7月からは、プール遊びが始まります。暑い日差しの中で活動を行うため、体力を消耗しやすくなります。朝食をしっかり食べて登園しましょう！

あいがも放鳥、七夕、海であそぼ！会など行事も盛りだくさんです！この夏も子どもたちとたくさん汗をかいて、すてきな夏の思い出をつかっていきたいと思います♪

7月23日（火）は海であそぼ！会となっています。全クラス、愛情弁当と水筒の準備をよろしくをお願いします。

## ♪たべものえほんコーナー♪



しろくまちゃんがホットケーキ作りに挑戦します!! 卵を割って、牛乳を入れて…。今にも焼きたてのいい匂いがしてきそうですね☆

子どもたちと一緒にホットケーキを作りたいくなる一冊です♪

「しろくまちゃんのほっとけーき」  
さく：わかやまけん 出版社：こぐま社  
対象児：0歳～3歳



くすの子保育園 TEL : 099-295-3233 FAX : 099-295-3234

メールアドレス [kusunoko@bronze.ocn.ne.jp](mailto:kusunoko@bronze.ocn.ne.jp)

ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/>



EメールQR HP QR



くすの子保育園

※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。

## ♪切干大根のごま和え♪

### 材料

(目安：大人2人、子2～3人)

切干大根 約10g

※水でもどす前の量

キャベツ 1/4カット

にんじん 1/5本

めんつゆ 大さじ3

すりごま 適量

### <作り方>

- ① 切干大根は1～2cmほどにハサミでカットして水でもどしておく。
- ② キャベツは1cm角、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ ①と切った野菜をゆで、にんじんがやわらかくなったらザルに取り上げ、流水で冷やす。
- ④ ③の水気をきり、めんつゆとすりごまで和える。

給食でも取り入れている  
和え物で子どもたちもよく食べてくれる一品です♪ぜひ、ご家庭でも作ってみてください☆



切干大根の歴史は古く江戸時代から食べられていたと言われています。カルシウムと食物繊維が豊富に含まれており、和え物や煮物などにおすすめの食材です☆

## ♪水分補給のタイミング♪

- ☆朝起きたときと夜寝る前。
- ☆水遊び、プール遊び、外遊び、散歩などの前後。
- ☆外出時は、水やお茶を水筒などに入れて、こまめに水分をとみましょう。



## ♪食事からも水分補給♪

- ☆食事の中に、みそ汁やスープなど、お汁を取り入れてみましょう。
- ☆食事前や食事中に水分をとりすぎてしまうと、食欲がなくなり、夏バテになる可能性があります。飲み過ぎには、注意しましょう！
- ☆トマトやきゅうり、すいかなどの夏野菜は、体を冷やす働きがあります。

R100  
古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

