

いよいよ夏本番！気持ちよく晴れ渡った青空ににぎやかなせみの声、陽ざしが照りつける日が続いています。日中の長い時間の外出は避け、水分をこまめに摂るよう心がけましょう。

朝ごはんは、一日の始まりの大切な食事です

私たちの体は寝ている間にもエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。そのため朝ごはんでは様々な栄養素を補給する必要があります。



朝ごはんは、**ご飯、パンなどの主食**＋**たまごなどの主菜**や**野菜などの副菜**を基本形にして、まずは『食べる習慣』をつけましょう。朝ごはんを食べる習慣がついたら、主食・副菜・主菜等をバランスよく摂ることを心がけましょう。

食事バランスガイド



「食事バランスガイド」とは、一日に「何」を「どれだけ」食べれば良いかをコマの形のイラストで示したものです。5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）から出来ていて、食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。

きな粉のクッキー

第2回グループ懇談会のおやつレシピです。
良質なたんぱく質を含んだきな粉を使ったクッキーです。

《材料》（約20枚分） 《作り方》

- 小麦粉 100g ①ボウルにマーガリンを入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。
- 片栗粉 30g ②その後に砂糖を加えさらに混ぜる。
- マーガリン 30g ③②に小麦粉、片栗粉、きな粉を加えよく混ぜる。
- 砂糖 35g ④③の生地を麺棒状に成型し、ラップに包み、1時間程度冷蔵庫で寝かせる。
- きな粉 30g ⑤約1cm幅に切り、180℃に温めたオーブンで15分～20分焼いて出来上がり！

★冷やすとさくさくしておいしいですよ♪



愛情弁当の日



※お弁当と水筒（お茶か水）の準備をお願いします。

☆お盆保育
（保育希望の家庭のみ）
8月13日（水）
14日（木）
15日（金）

☆川であそぼ！会

（たいよう組のみ）
8月19日（火）

