



給食だより

7月号

2020. 6. 30
ひまわりさかえこども園

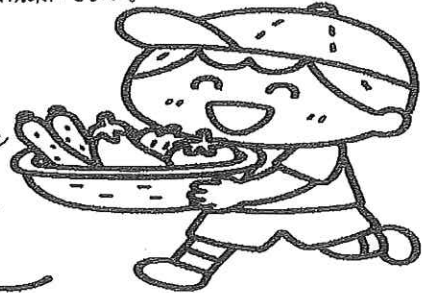
ジメジメとした梅雨が明けると夏も本番になります。気温も高く陽射しも強くなるこの季節は、身体の消化機能が低下し食欲不振に陥ることがあります。暑いからといって冷たいものばかりで補充するのではなく、バランスの摂れた食事と水分補給を心がけて、元気に夏を過ごしましょう。

おいしい夏野菜をたべよう!



6月に野菜の苗を植えました。ゆり組はピーマン・パプリカ・トマト・人参、ひまわり組はピーマン・トマト・人参、すみれ組は茄子・ミニトマト、たんぼぼ・ちゅうりっぷ組はミニトマトです。どのクラスもそろそろ収穫時期です。子どもたちが育てた野菜たちはどんな味がするのかな。採りたての野菜を食べたり、野菜を使ってクッキングをします。夏野菜はミネラル・ビタミン類が豊富で夏バテ防止に役立つ野菜です。

- ・・・水分を多く含んでおり喉を潤してくれビタミンCが豊富。又赤色に含まるリコピンは老化防止やがん予防に有効。
- ・・・血をサラサラにし、疲労効果が高い。整腸作用もあり、ビタミン類が豊富で美容効果にもよい。
- ・・・余分な熱をとり、血めぐりをよくする。
- ・・・身体にこもった熱を取り除く作用や利尿作用がある。
- ・・・むくみや体のだるさ、食欲不振を改善し熱中症予防に効果的。又スイカは血流を改善するシトルリンという成分が含まれており血管を若返らせる効果がある。
- ・・・オクラのぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効。

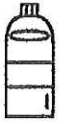


水分補給で熱中症予防

一日に必要な水分量は子どもほど多く、体重1kgあたり乳児で150ml、幼児なら100mlと言われてます。体重20kgなら2ℓの水が必要になります。適切な水分補給や熱中症の予防になるもので、ご家庭でも水やお茶を意識してとるように心がけましょう。水分の他に塩分もとりましょう。

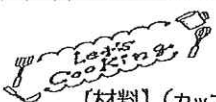
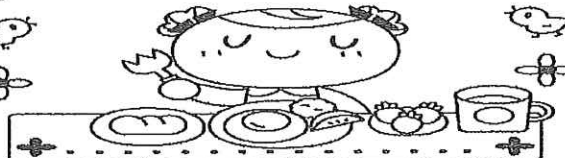
手作り経口補水液の作り方

水 + さとう + 塩 + レモン汁
(500ml) (大さじ2) (小さじ1/4) (大さじ1)



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
- 朝ごはんをたべましょう
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう



【材料】(カップケーキ10個分)

- 米粉(上新粉)・・・100g
- ベーキングパウダー・・・10g
- ココアパウダー・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ3
- 片栗粉・・・40g
- 豆乳・・・200cc
- 酢・・・小さじ1/2
- 豆乳クリーム・・・100cc

米粉カップケーキ(ココア)

- ① あらかじめオーブンは190℃に温めておく。
- ② 米粉、片栗粉、砂糖、ココアを混ぜる。
- ③ 豆乳を入れてよくかき混ぜたら、お酢を最後に入れる。
- ④ アルミカップにい
- ⑤ 生地を入れて、オーブンで約15～20分焼く。
- ⑥ 豆乳クリームはつのが立つまで泡だてる。
- ⑦ ケーキが冷めたら豆乳ホイップをトッピングして、出来上がり。

